



salad

# 一碗好沙拉

나이를 거꾸로 먹는 141가지 건강 샐러드

〔韩〕张素宁 著 付霞 译

南海出版公司

B



近来，人们越来越强调以素食为主的饮食，水果和蔬菜也受到了更多的关注，沙拉就是以水果和蔬菜为主料的菜肴的典型代表。

水果和蔬菜含有多种维生素和矿物质以及各种色素成分。胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜中含有 $\beta$ -胡萝卜素，葡萄、草莓等水果中含有花青素，玉米中含有叶黄素和玉米黄质，这些成分都能防止使身体衰老的活性氧的生成。活性氧不仅使人衰老，还会引发癌症和动脉硬化等疾病。为了减少活性氧的生成，很多人都在服用补充剂，虽然服药很方便，但是长期过量服用成分单一的补充剂会产生副作用。从食物中摄取维生素C、维生素E和 $\beta$ -胡萝卜素，可以提高免疫力、预防生活方式病，这正是大自然的神秘之处。

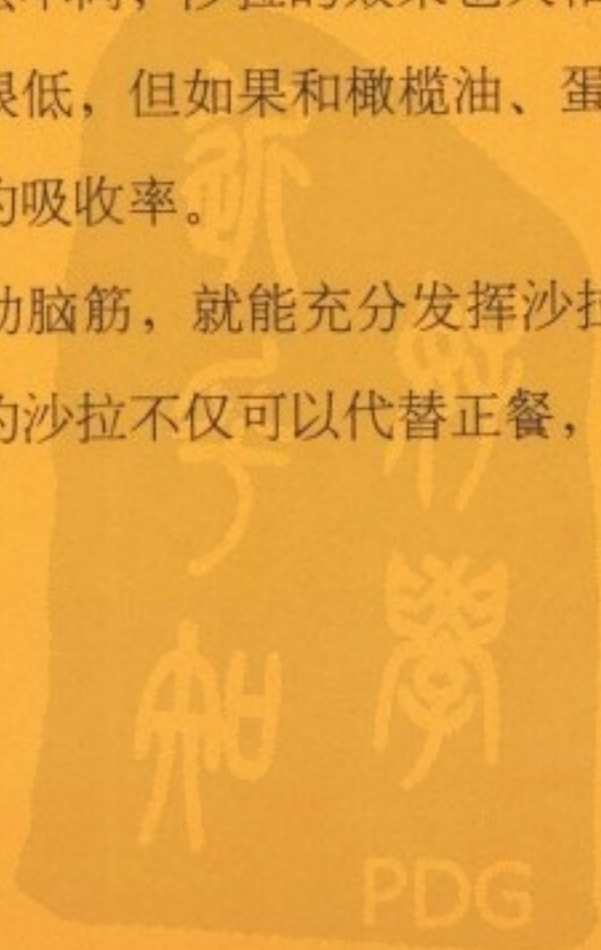
沙拉的制作方法很简单，将时令蔬菜和水果及其他材料洗干净、切成方便食用的大小，再淋上沙拉汁拌匀即可。蔬菜水果和制作沙拉汁的原料都是生活中常见的。

沙拉保持了材料的原汁原味，对各种营养的破坏度也最小，不仅口味自然而且有益身体健康。不过也不必将所有的食物都生吃，有些东西做熟吃比生吃好。只要稍微改变一下做法，就能变换出不同口味，这也是沙拉的优点之一。

食用方法不同，沙拉的效果也大相径庭。例如，胡萝卜含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素，生吃时吸收率很低，但如果和橄榄油、蛋黄酱、香油等一起食用，就能大大提高 $\beta$ -胡萝卜素在人体内的吸收率。

只要开动脑筋，就能充分发挥沙拉的各种妙用，即使每天吃也不会腻。而且，一碗营养又美味的沙拉不仅可以代替正餐，还有食疗效果，是健康的绿色饮食。

作者 张素宁







# Contents 目录

## 1 正餐沙拉

早餐沙拉.....	2
午餐沙拉.....	6
晚餐沙拉.....	10
时令果蔬使沙拉的功效倍增.....	14

## 2 不同原料的沙拉

01 西红柿.....	16
【西红柿蟹肉沙拉】预防贫血.....	17
【圣女果黄瓜沙拉】解酒.....	18
【圣女果鲑鱼沙拉】提高免疫力.....	19
02 南瓜.....	20
【烤南瓜西红柿沙拉】保护眼睛.....	21
【南瓜苹果土豆沙拉】预防动脉硬化.....	22
【南瓜蜂蜜沙拉】保护支气管.....	23
03 黄瓜.....	24
【黄瓜豆芽沙拉】消炎.....	25
【黄瓜芹菜沙拉】稳定血压.....	26
【黄瓜圣女果沙拉】解酒.....	27
04 茄子.....	28
【茄子西红柿沙拉】改善健忘症.....	29
【茄子牛肉沙拉】保护肝脏.....	30

【茄子韭菜鲜虾沙拉】强身健体.....	31
05 菠菜.....	32
【菠菜牡蛎沙拉】安神.....	33
【菠菜圣女果沙拉】保护视力.....	34
【菠菜豆腐沙拉】预防结石.....	35
06 胡萝卜.....	36
【胡萝卜奶酪沙拉】提高免疫力.....	37
【胡萝卜苹果沙拉】护肤美容.....	38
【胡萝卜红薯沙拉】缓解便秘.....	39
07 卷心菜.....	40
【卷心菜苹果沙拉】保护肠胃.....	41
【卷心菜猪排沙拉】促进消化.....	42
【卷心菜鲑鱼沙拉】预防骨质疏松.....	43
08 西兰花.....	44
【西兰花鲜虾沙拉】护肤美容.....	45
【西兰花洋松茸沙拉】预防感冒.....	46
【西兰花杏仁沙拉】增强大脑活力.....	47
09 洋葱.....	48
【洋葱蔬菜沙拉】净化血液.....	49
【洋葱土豆沙拉】恢复元气.....	50
【洋葱猪肉沙拉】缓解疲劳.....	51
10 大蒜.....	52
【大蒜鸡肉沙拉】注入活力.....	53





- 【大蒜蘑菇沙拉】提高免疫力..... 54
- 【糖蒜洋葱沙拉】预防心血管疾病..... 55
- 11 生菜..... 56
- 【生菜小银鱼沙拉】预防骨质疏松..... 57
- 【生菜桃子沙拉】治疗失眠..... 58
- 【生菜牛肉沙拉】护肤美容..... 59
- 12 蘑菇..... 60
- 【香菇彩椒沙拉】缓解压力..... 61
- 【洋松茸辣椒沙拉】增强免疫力..... 62
- 【蘑菇豆腐沙拉】预防大肠癌..... 63
- 13 甜椒..... 64
- 【甜椒竹笋松子沙拉】预防大脑老化..... 65
- 【甜椒芹菜沙拉】预防动脉硬化..... 66
- 【甜椒胡萝卜沙拉】保护眼睛..... 67
- 14 芹菜..... 68
- 【芹菜橙子沙拉】缓解压力..... 69
- 【芹菜西红柿沙拉】预防动脉硬化..... 70
- 【芹菜苹果沙拉】预防便秘..... 71
- 15 土豆..... 72
- 【土豆菠菜沙拉】缓解压力..... 73
- 【土豆西兰花沙拉】保护肠胃..... 74
- 【土豆松子沙拉】防止皮肤老化..... 75
- 16 红薯..... 76
- 【红薯奶酪沙拉】保护支气管..... 77
- 【红薯洋松茸沙拉】预防便秘..... 78
- 【红薯坚果沙拉】增强免疫力..... 79
- 17 奶酪..... 80
- 【奶酪香菇沙拉】强化骨骼..... 81
- 【奶酪杏仁沙拉】缓解压力..... 82
- 【奶酪西红柿沙拉】预防骨质疏松..... 83
- 18 豆类..... 84
- 【杂豆沙拉】预防老年痴呆..... 85
- 【黑豆酸奶沙拉】保持皮肤健康..... 86
- 【清曲酱蔬菜沙拉】减肥..... 87
- 19 豆腐..... 88
- 【嫩豆腐杏仁沙拉】安神..... 89
- 【豆腐橙子沙拉】强健骨骼..... 90
- 【豆腐金枪鱼沙拉】预防老年痴呆..... 91
- 20 玉米..... 92
- 【玉米鸡肉沙拉】保护视力..... 93
- 【玉米西兰花沙拉】减肥..... 94
- 【玉米红薯沙拉】缓解压力..... 95
- 21 坚果类..... 96
- 【南瓜子鲑鱼沙拉】保持年轻..... 97
- 【坚果南瓜沙拉】保护肺..... 98
- 【核桃糙米沙拉】防止少白头和脱发..... 99





22 牛肉	100
【牛肉蔬菜沙拉】促进生长发育	101
【牛肉水果沙拉】促进消化	102
【牛肉蘑菇沙拉】增强免疫力	103
23 猪肉	104
【猪肉菠萝沙拉】促进消化	105
【猪蹄尖椒沙拉】保持皮肤弹性	106
【猪肉蘑菇沙拉】抑制胆固醇的吸收	107
24 鸡肉	108
【鸡胸肉甜椒沙拉】强筋壮骨	109
【翅根蔬菜沙拉】防止皮肤老化	110
【鸡胸肉玉米沙拉】减肥	111
25 裙带菜、海带	112
【海带豆芽沙拉】预防肌无力症	113
【裙带菜嫩豆腐沙拉】减肥	114
【裙带菜海螺沙拉】预防骨质疏松	115
26 贝类	116
【红蛤菠萝沙拉】保持皮肤弹性	117
【牡蛎蔬菜沙拉】提神醒脑	118
【青蛤橙子沙拉】预防贫血	119
27 鱼类	120
【金枪鱼西兰花沙拉】净化皮肤	121
【鲑鱼萝卜芽沙拉】强化血管	122

【金枪鱼洋葱沙拉】提高大脑活性	123
28 鱿鱼	124
【鱿鱼辣椒沙拉】促进肝细胞再生	125
【鱿鱼葵花子油沙拉】提高脑细胞活性	126
【鱿鱼茼蒿沙拉】稳定血压	127
29 香蕉	128
【香蕉菠萝沙拉】缓解疲劳	129
【香蕉芝麻沙拉】预防骨质疏松	130
【香蕉酸奶沙拉】预防便秘	131
30 苹果	132
【苹果栗子沙拉】美容护肤、预防便秘	133
【苹果葡萄沙拉】缓解疲劳	134
【苹果芹菜沙拉】预防便秘、稳定血压	135
31 橘子	136
【橘子荞麦沙拉】强化毛细血管	137
【橘子杏干沙拉】稳定血压	138
【橘子猕猴桃沙拉】促进消化	139
32 菠萝	140
【菠萝芦笋沙拉】缓解疲劳	141
【菠萝猪肉沙拉】促进消化	142
【菠萝苹果沙拉】预防便秘	143
33 梨	144
【莲藕梨沙拉】稳定血压	145





【萝卜梨沙拉】宣肺止咳.....	146
【梨卷心菜沙拉】强化肠胃功能.....	147
适宜在沙拉中使用的药材.....	148

### 3 具有食疗功效的沙拉

肩膀酸痛.....	150
慢性疲劳.....	151
感冒.....	152
宿醉.....	153
失眠.....	154
浮肿.....	155
便秘.....	156
腹部肥胖.....	157
青春痘.....	158
压力.....	159
预防癌症.....	160
恢复元气.....	161
尼古丁解毒.....	162
高血压.....	163

缓解眼睛疲劳.....	164
毛发损伤.....	165
痛经.....	166
头痛.....	167
减肥.....	168
贫血.....	169
皮肤老化.....	170
强筋壮骨.....	171
刺激食欲.....	172
肠胃保健.....	173
预防糖尿病.....	174
补充精力.....	175
健忘症.....	176
促进生长发育.....	177
注意力.....	178
护肤美容.....	179
沙拉真的有食疗效果吗? .....	180

#### 附录 在家就能制作的97种健康沙拉汁

单击下载PDF杂志





# 第1章

从早餐到晚餐，美味不断！

## 正餐沙拉

以多种营养丰富的食物为原料、淋入各种口味的沙拉汁均匀搅拌而成的美味沙拉，无论何时享用，都会为我们的身体注入无穷的活力。沙拉既可以成为不错的早餐、方便的午餐，还可以当做理想的晚餐。一起看一下这些美味沙拉的制作方法，让它们来装点我们的餐桌吧。

知  
道  
更  
多  
PDG



# 早餐沙拉

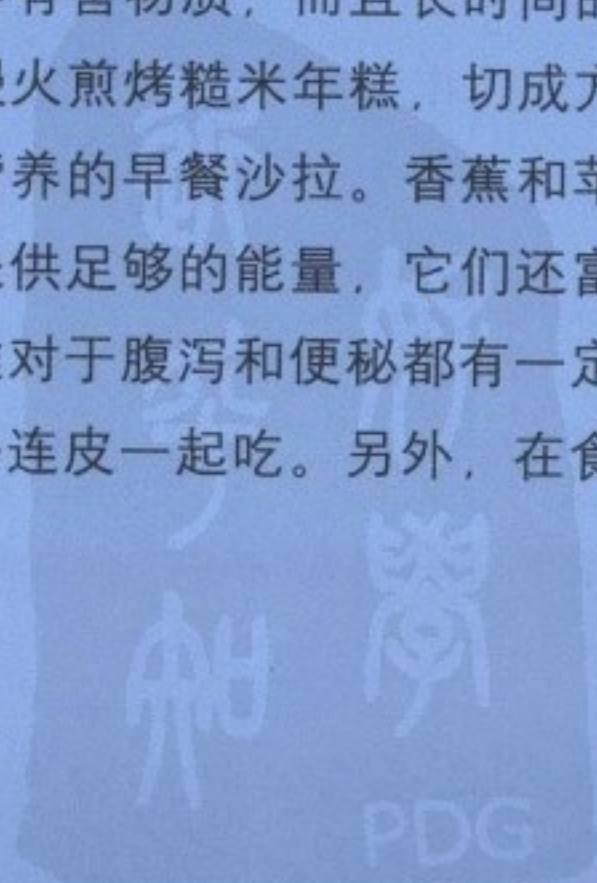
如果前一天晚上睡眠不足或饮酒过量，第二天早上可以制作一道沙拉作为早餐，一定能让你神清气爽、充满活力。

早晨是一天的开始，这一天能否精力充沛地工作和学习，吃什么样的早餐非常重要。经过整晚的睡眠，我们的身体没有摄入任何能量，因此在新的一天开始之际需要摄入足够的能量。为了保证机体和大脑充满活力，以碳水化合物为主要原料的沙拉是最理想的早餐。因为大脑的活动需要葡萄糖，而碳水化合物正是葡萄糖的有效供给源。如果不吃早饭，大脑就会缺乏能量，导致记忆力和注意力下降。

如果没时间准备丰盛的早餐，可以吃一些糙米年糕或玉米脆片。

“香蕉、芹菜、芦笋等有香味的瓜果蔬菜是身体活力的源泉，能够增强脑细胞的活性。”

这些食物能够提高血糖、增强脑细胞的活性。本章介绍的早餐沙拉中有多多种蔬菜和水果，能够提供丰富的维生素和矿物质，使你一整天都充满活力。尤其像糙米这样富含膳食纤维的食物能够改善肠道环境，排出重金属等有害物质，而且长时间的咀嚼过程能够增加脑部的供血量，从而改善大脑机能。用慢火煎烤糙米年糕，切成方便食用的大小，与各种蔬菜拌起来吃，就是一道既美味又营养的早餐沙拉。香蕉和苹果能够促进消化和吸收，含糖量较高，能够为我们的身体提供足够的能量，它们还富含膳食纤维，非常适合便秘的人。此外，苹果中的膳食纤维对于腹泻和便秘都有一定疗效。膳食纤维主要存在于果皮中，因此最好把苹果洗干净连皮一起吃。另外，在食用富含膳食纤维的食物时要多喝水，这样效果更好。





晨练的人最好在运动后吃的早餐沙拉中拌入一些绿茶酸奶沙拉汁，因为绿茶中的某些成分能够消除运动后产生的活性氧。喝茶时不要把茶叶滤掉，最好连茶叶一起吃掉。如果前一天晚上睡眠不足或饮酒过量，早上可以吃一些西红柿或柿子。西红柿特有的酸味能够缓解疲劳，还能清理肠胃。西红柿性凉，富含水分和维生素C，能够消渴退热，对解酒有一定功效。如果再搭配一些橘子和黄瓜等果蔬就更好了。

#### + Point

### 制作简便的早餐

- 早晨的时间比较紧张，不能一一准备沙拉中需要的各种原料，最好事先把西兰花、胡萝卜、土豆等洗干净，滤干水分，装在密封袋中备用。
- 如果原料比较多，就分成几份，再洗干净、切好、滤干水分，装到密封袋中放入冰箱备用。
- 鸡胸肉一定要事先腌好煮熟，按照一次食用的量分装后再冷冻起来。
- 如果觉得每次制作沙拉汁太麻烦，可以用水分较少的沙拉汁，或是添加了山葵的蛋黄酱，可以一次多做一些，放在冰箱中冷藏备用。



272kcal



清香爽口、注入活力  
水果麦片沙拉

◎  
原料

苹果、猕猴桃各1个，麦片30g，葡萄干2大勺；★绿茶酸奶沙拉汁 酸奶5罐，绿茶粉1/2大勺，蜂蜜少许

1. 苹果、猕猴桃切块。
2. 在酸奶中加入绿茶粉和蜂蜜拌匀，制成沙拉汁。
3. 碗中放入切好的水果，加入麦片，淋上沙拉汁拌匀即可。

193kcal



简单方便  
煎饼沙拉

◎  
原料

玉米罐头、面包粉各1杯，黄瓜、西红柿各1个，橄榄油少许；★鲜奶油沙拉汁 鲜奶油1/2杯，白糖1小勺

1. 西红柿去籽切块，把罐头中的玉米粒倒出，滤干水分。
2. 黄瓜切丁。
3. 在鲜奶油中加入白糖，打出泡。
4. 用面包粉和面，和得稍微硬一些，在平底锅中放入少许食用油涂匀，用慢火把面饼煎熟装盘。
5. 如图所示，煎饼上放奶油，所有材料拌匀即可。



312kcal



丰盛、够筋道  
凉拌蔬菜年糕沙拉

◎  
原料

白菜芯1个，糙米年糕200g，梨1/2个，香葱2根；★辣椒酱汁沙拉汁 辣椒粉、鳀鱼酱汁2大勺，醋、糖、香油各1大勺，蒜末1小勺，盐、姜汁少许

1. 白菜芯切成方便食用的大小。
2. 梨切成厚片。
3. 香葱切碎，和制作沙拉汁的原料搅拌在一起。
4. 年糕切成大小适中的块，用慢火煎烤。
5. 把白菜芯、梨和年糕拌在一起，淋上沙拉汁后装盘即可。

372kcal



营养丰富、可口美味  
鸡蛋杂粮面包沙拉

◎  
原料

鸡蛋2个，杂粮面包2片，红甜菜叶30g，生菜叶10片；★黑葡萄醋橄榄油沙拉汁 橄榄油3大勺，黑葡萄醋2大勺，糖1小勺，盐、胡椒粉少许

1. 鸡蛋煮熟剥皮后切成圆片。
2. 生菜、红甜菜叶和杂粮面包切成方便食用的大小。
3. 将制作沙拉汁的原料拌匀，淋在准备好的原料上即可。

\*黑葡萄醋是以意大利特产的葡萄为原料的一种果醋。



# 午餐沙拉

午餐沙拉能让你在午后仍然保持充沛的精力和清醒的头脑，持续迸发出无穷的活力，一起来看一下这些沙拉使用的原料。

要想在午后仍然保持充沛的精力，就要平衡摄入碳水化合物、维生素、矿物质和蛋白质。芦笋、葡萄、糯米、土豆和鸡胸肉都是午餐沙拉的理想原料。

芦笋虽然是蔬菜，但富含矿物质和天门冬氨酸，有助于消除疲劳。维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>能够促进新陈代谢，防止导致疲劳的物质积聚起来。绿色的芦笋富含β-胡萝卜素，最好和橄榄油或培根等食物一起烹制，这样能够提高β-胡萝卜素的吸收率。

“葡萄中的色素成分——花青素能够缓解眼睛疲劳。”

葡萄的甜味源于葡萄糖和果糖，食用后马上就能被人体吸收，所以葡萄对于缓解疲劳有立竿见影的作用，能为人体提供足够的能量。长时间使用电脑造成眼睛疲劳时，可以吃一些葡萄，葡萄中的色素成分——花青素能够激活视网膜中的红敏色素，从而缓解眼睛疲劳。

糯米做的小汤圆使你在午后也能保持活力。如果觉得做糯米汤圆比较麻烦，也可以用年糕代替。土豆是淀粉类食物，能够提供充足的能量，而且维生素C的含量很高，对预防感冒和去除活性氧有一定的功效。土豆中还有保护胃肠的成分，患有胃炎的人可以多吃土豆。

鸡胸肉中蛋白质的含量很高，能够强筋壮骨，但是维生素的含量较低，所以最好和蔬菜一起食用。备感压力时，体内的维生素C和矿物质会随小便流失，所以午餐多吃一些富含维生素和矿物质的蔬菜，能够增强承受压力的能力。



节食减肥的人，除了要注意食物的种类，还要特别注意吃饭的速度。摄入食物30分钟后，食物才会转化为葡萄糖，从而提高血糖值。只有血糖值升高，大脑才会得到饱腹感的信号。如果吃得太快，胃已经装满了，但是血糖值还没有升高，大脑就不会得到饱腹感信号，这样就容易摄入过多的食物。所以，细嚼慢咽非常重要。

+ Point

## 用沙拉代替午餐

- 沙拉和面包可以成为一顿很好的午餐。沙拉可以单独吃，也可以和贝果面包、法棍面包等一起食用，还可以用它们做成美味的三明治。沙拉的原料最好选用水分较少的土豆、南瓜、火腿、红薯和鸡肉等。
- 水果沙拉要注意保鲜。苹果和桃子等水果一旦和空气接触就容易氧化变成褐色。撒上一些柠檬汁可以防止其变色。
- 为了吃到最新鲜的沙拉，最好事先做好沙拉汁，吃的时候再淋到沙拉上。



265kcal



促进新陈代谢

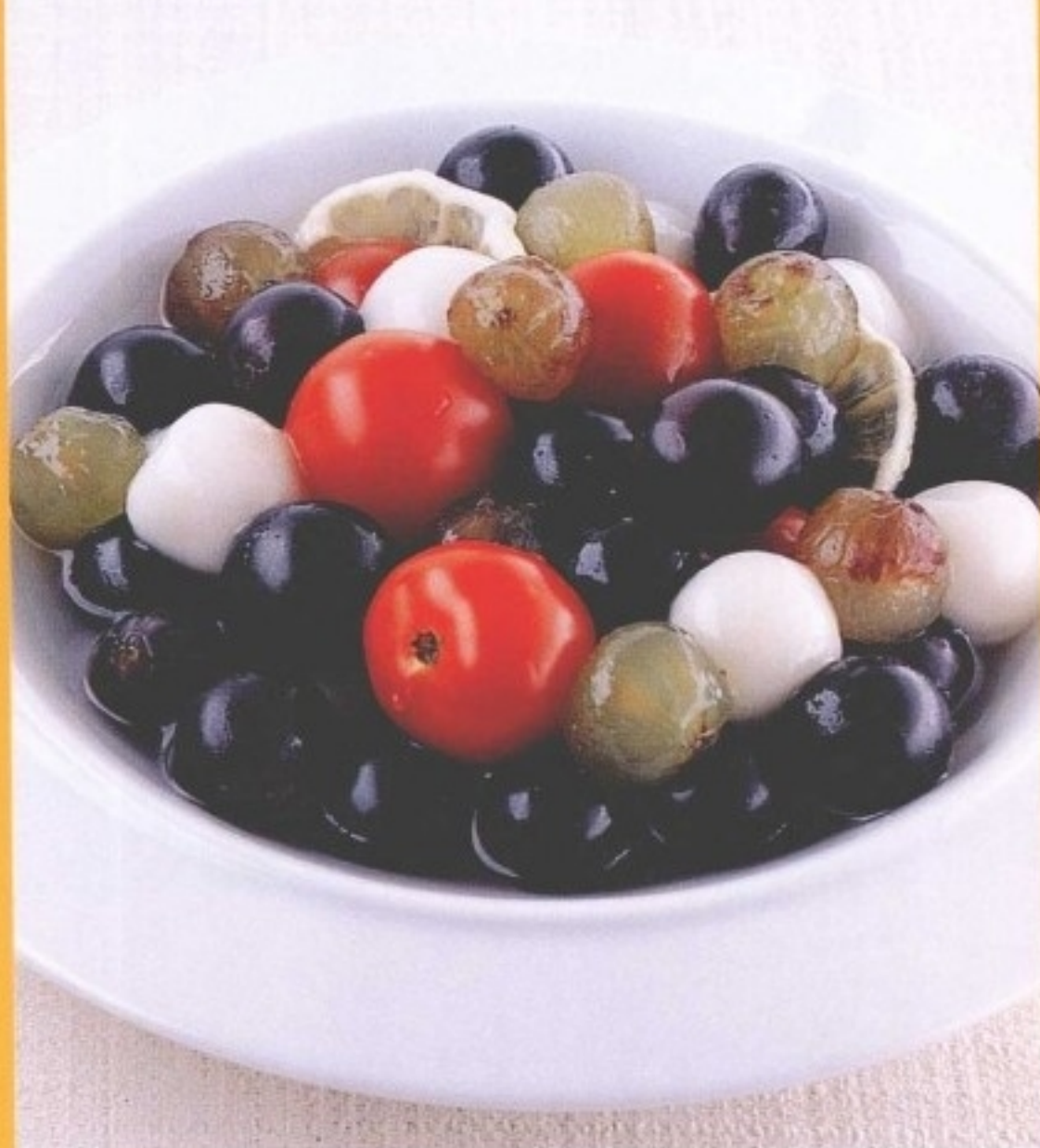
### 芦笋沙拉

◎  
原料

芦笋150g, 培根50g, 洋葱1/2个, 圣女果5个, 大蒜3瓣, 橄榄油适量; ★橄榄油酱油沙拉汁 橄榄油2大勺, 酱油、柠檬汁各1大勺, 糖1小勺, 胡椒粉少许

1. 芦笋用热水焯一下, 加入少许盐, 捞出备用。
2. 洋葱切丝, 大蒜切片。圣女果四等分, 培根切碎。
3. 在平底锅中涂上适量橄榄油, 先炒一下蒜瓣, 再放入培根一起炒, 盛出装盘。
4. 炒一下洋葱和芦笋, 再放入圣女果同炒。
5. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁, 再把步骤3、4的蔬菜和培根混合, 淋上沙拉汁即可。

260kcal



缓解疲劳

### 圣女果葡萄汤圆沙拉

◎  
原料

圣女果10个, 葡萄30粒, 糯米粉2杯, 柠檬少许; ★蜂蜜柠檬沙拉汁 水1/2杯, 蜂蜜3大勺, 柠檬汁2大勺

1. 糯米粉中加入热水和成团制成汤圆。把水烧开, 放入汤圆, 汤圆漂起来后, 捞出放在冷水中。
2. 将圣女果和葡萄洗干净, 其中一半葡萄剥皮。
3. 柠檬去皮, 切成薄片。
4. 将沙拉汁的原料均匀搅拌制成沙拉汁, 然后将准备好的所有原料放入碗中, 淋上沙拉汁即可。



478kcal



有益肠胃健康

### 土豆面包沙拉

◎ 土豆、鸡蛋各2个，洋葱1/4个，黄瓜1/2根，面包1个，黄油1大勺，盐、切碎的欧芹各少许；★蛋黄酱芥末沙拉汁 蛋黄酱4大勺，芥末酱1小勺，柠檬汁1大勺

1. 土豆洗干净后带皮蒸熟，趁热剥皮，捣烂后加入黄油和盐拌匀。
2. 鸡蛋煮熟、捣碎，欧芹切碎。
3. 洋葱和黄瓜切成细丝，撒上盐榨出水分。
4. 把沙拉汁的原料拌匀，制成沙拉汁。
5. 将土豆和其他原料拌匀，淋上沙拉汁，塞入掏空的面包中即可。

549kcal



低热量高蛋白

### 鸡肉蔬菜沙拉

◎ 鸡胸肉2块，生菜3片，菊苣50g，面包粉5大勺，鸡蛋1个，面粉1大勺，盐、胡椒粉少许，橄榄油适量；★蜂蜜芥末酱沙拉汁 芥末酱3大勺，蜂蜜、柠檬汁各2大勺，醋1大勺，盐少许

1. 鸡胸肉切成小块，撒上盐和胡椒粉腌一下，从内到外依次裹上面粉、鸡蛋、面包粉。
2. 将蔬菜洗净、撕成方便食用的大小。
3. 在平底锅中放入适量橄榄油，鸡胸肉煎熟。
4. 将沙拉汁的原料均匀搅拌制成沙拉汁，生菜、菊苣和鸡肉放入碗中，淋上沙拉汁即可。



# 晚餐沙拉

忙碌了一天，我们的身体需要补充各种营养和能量，缓解疲劳，一起看一下晚餐沙拉的制作方法。

由于生活节奏快，很多人早餐和午餐不规律，晚餐就会吃很多食物。晚餐吃得晚吃得多，第二天的早餐就可能省掉，这样到吃午餐之前大约有10个小时处于空腹状态，这种习惯很容易使脂肪堆积在体内。

两餐之间间隔的时间越长，身体会本能地启动一种防御机制，尽可能地多吸收食物中的营养物质。此时，参与脂肪合成的酶就会比较活跃，容易生成脂肪储备在体内，这就是产生啤酒肚的原因。所以晚餐应该少吃，并选择一些能够缓解疲劳、放松神经、促进消化的食物，睡前3小时最好不要吃东西。

“因压力而消化不良的人最好多吃一些萝卜。”

无花果、菠萝、卷心菜等含有丰富的钙质，具有安神作用。卷心菜能保护胃，萝卜和梨可促进消化。尤其是萝卜中富含有助于消化的淀粉酶，对消化不良非常有效。萝卜对胃溃疡和胃癌的致病菌——幽门螺杆菌有抑制作用。萝卜皮中的营养物质更多，所以最好把萝卜洗干净带皮一起烹调食用。无花果富含钙、铁等矿物质，是膳食纤维较多的碱性健康食品，其中含有分解蛋白质的无花果蛋白酶，能够促进消化。

梨的85%~88%是水分，是一种解渴的强碱性食品，和酸性食物——肉类一起食用效果更好。另外，梨属寒性，适宜在发热、胸闷、口渴时食用，对解酒也有一定的功效。吃梨时，会感觉有些牙碜，这是因为梨肉中有较多石细胞。石细胞可以缓解便秘，还有清洁口腔的作用，饭后吃梨能使口腔倍感清爽。



菠萝最好和肉类一起食用，患有腹泻、消化不良等消化系统疾病的人应该多吃菠萝。菠萝中含有分解蛋白质的“菠萝蛋白酶”，能够促进人体消化吸收肉类食物。菠萝中的膳食纤维还能缓解便秘，丰富的钙质能够调节血压。



## 沙拉原料的合理搭配

- 有胃病的人最好多吃以萝卜、卷心菜和西兰花为原料的沙拉，这些蔬菜对幽门螺杆菌有抑制作用。
- 墨鱼、鱿鱼等强酸性食物最好和蔬菜水果等碱性食物搭配食用。
- 制作肉类沙拉时，最好加入梨、苹果、菠萝、无花果等水果，以帮助消化。
- 胡萝卜、老南瓜等富含β-胡萝卜素的食物最好用油烹制，这样能够提高其在人体内的吸收率。
- 富含铁质的肉类和贝类最好和富含维生素C的食物一起烹制，这样能够提高铁的吸收率。



432kcal



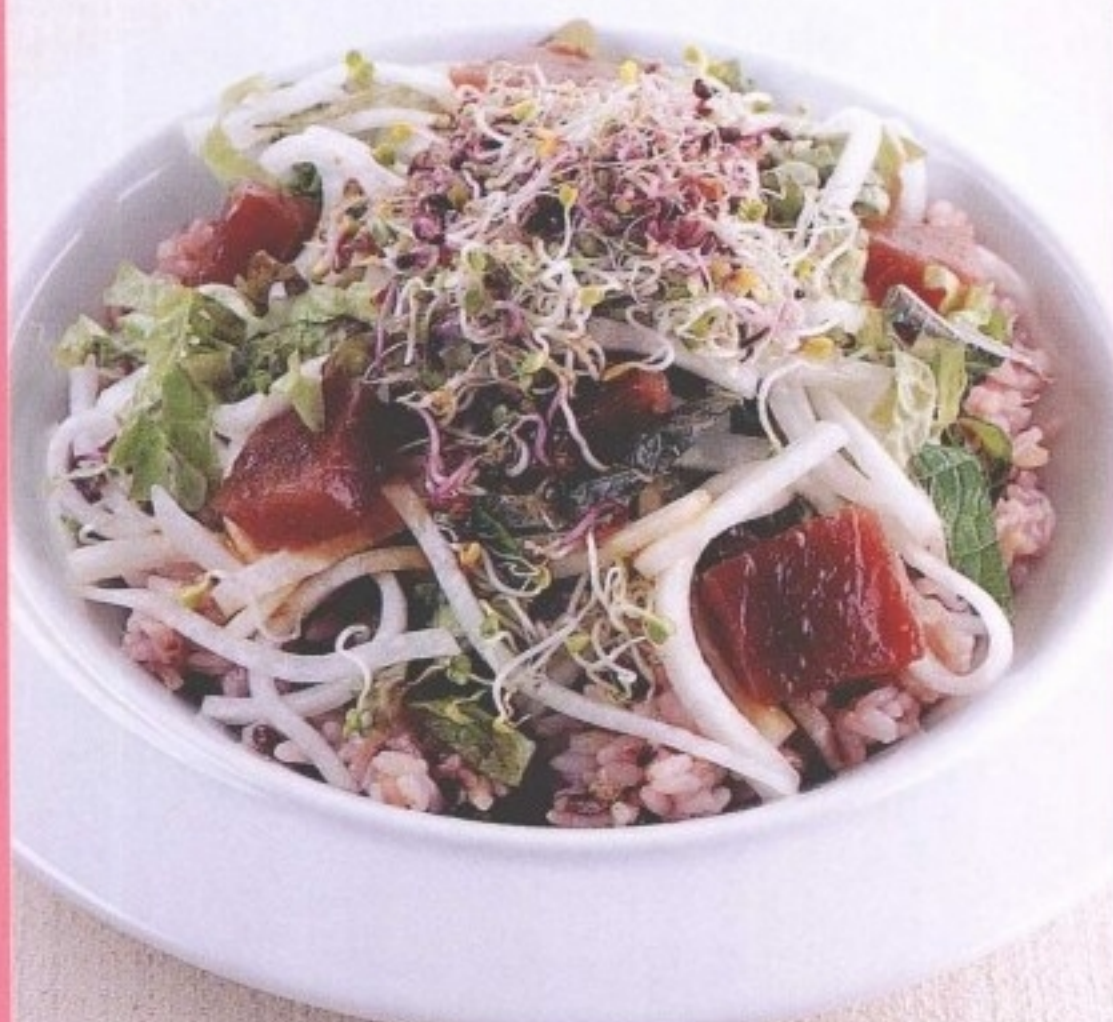
清香爽口、营养丰富  
水果奶酪沙拉

◎  
原料

无花果2个，菠萝4片，梨1个，奶酪30g，  
罗勒少许；★黑葡萄醋橄榄油沙拉汁 橄  
榄油4大勺，黑葡萄醋2大勺，盐少许

1. 无花果、菠萝、梨剥皮，切成方便食用的大小。
2. 奶酪切成小块。
3. 将沙拉汁的原料搅拌均匀制成沙拉汁。
4. 水果和奶酪放入碗中，淋上沙拉汁即可。

318kcal



促进消化、保护肠胃  
萝卜金枪鱼沙拉

◎  
原料

萝卜100g，紫苏叶、生菜各5片，金枪鱼  
(冷冻) 50g，糙米1杯，黑米1大勺，香  
油适量，蔬菜、盐各少许；★微辣的酱油  
沙拉汁 酱油2大勺，山葵、香油各1大勺

1. 蔬菜洗净后滤干水分。
2. 萝卜切好后，用盐和香油腌一下；紫苏叶和生菜切好，蘸一下香油。
3. 糙米浸泡5小时以上，和黑米一起蒸熟。
4. 金枪鱼解冻后切成方便食用的大小。
5. 将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。如图所示，把蒸好的米饭盛到碗里，再将准备好的所有原料放入碗中，最后淋上沙拉汁即可。



183kcal



缓解疲劳

### 卷心菜薄饼沙拉

◎  
原料

卷心菜1/4棵，胡萝卜1/6根，芹菜1根，虾仁100g，薄饼4张，盐、胡椒粉各少许，橄榄油适量；★香浓的酱油沙拉汁 香油1/2大勺，辣椒油、酱油各1小勺，盐、胡椒粉各少许

1. 卷心菜、胡萝卜和芹菜切成合适的大小。
2. 在平底锅中涂上橄榄油，用盐和胡椒粉腌一下虾仁，放入锅中略炒，再放入卷心菜同炒。
3. 胡萝卜和芹菜也用盐腌一下，放进锅里炒熟。
4. 将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，炒熟的蔬菜晾凉后，淋上沙拉汁。
5. 热一下薄饼，卷上蔬菜裹成卷即可。

274kcal



香甜可口

### 面皮南瓜沙拉

◎  
原料

甜南瓜1/3个，面皮10张，洋松茸100g，白菜叶10片，橄榄油适量，盐少许；★酸甜的酱油沙拉汁 酱油、香油、柠檬汁各2大勺，糖1大勺，芥末粒2小勺

1. 南瓜切成薄片，用盐腌一下，放入锅中煎熟。
2. 面皮用慢火煎炸，滤掉油，切成小片。
3. 洋松茸切成方便食用的大小，用盐腌一下再炒熟。
4. 白菜切成方便食用的大小。
5. 将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，淋在备好的原料上即可。



## 时令果蔬使沙拉的功效倍增

时令蔬菜和水果是在自然条件下栽培的，得到了充分的阳光照射，保持了食物本身固有的香味和质感，其中的维生素、矿物质、膳食纤维和某些特有的生物活性物质的含量也很高，而且物美价廉。此外，时令蔬菜和水果在最适宜的气候条件下生长，所以几乎没有病虫害，较少使用农药和化肥，是高品质的有益健康的食物。

榆木芽、山蒜等春天生长的微苦、辣味的蔬菜有助于排出体内在冬天堆积的脂肪和毒素，净化身体。春天最常见的艾蒿含有一种具有特殊香味的物质“桉油酚”，对女性风寒、腰痛和痛经有一定疗效。既可以用香味浓郁的艾蒿和其他原料一起制作沙拉，也可以用以艾蒿为主料的艾蒿年糕制作沙拉。

在炎热潮湿的夏季，应该吃营养丰富、清凉解表的食物。紫外线会伤害皮肤，使皮肤老化甚至致癌，所以应多吃含抗氧化成分的蔬菜。黄瓜是夏季蔬菜的代表，水分充足，清凉解表。夏天摄入过多的冷饮会降低消化能力，卷心菜对肠胃有一定的保健作用。甜椒富含维生素C、E和矿物质，还有解暑功效。

玉米富含膳食纤维，有助于减肥和改善便秘。辣椒、大蒜等夏天栽培的香辛味蔬菜能够促进排汗，冷却身体。夏末成熟的茄子含有磷酸胆碱，能够改善肝脏功能，强肝健脾。夏末吃茄子还能增进食欲，强化肝功能。

就像动物在冬眠之前要储备蛋白质和脂肪一样，人为了维持正常的体温，冬天也需要摄入营养丰富的食物。冬天最好多吃鱼类、鸡蛋、谷物、土豆等食物。菠菜是冬季最好的蔬菜，其维生素C的含量是夏天菠菜的3倍。秋末收获、整个冬天都能吃到的莲藕、牛蒡等含有丰富的维生素和膳食纤维。特别是莲藕，有很好的止血作用，非常适合胃溃疡和痔疮患者，莲藕还含有预防贫血的维生素B<sub>12</sub>。

各种时令果蔬在不同的季节有不同的疗效，应在适当的时候选择适宜的果蔬。



# 第 2 章

用平凡的食材制作健康沙拉！

## 不同原料 的沙拉

物美价廉的食材也能制作出很多健康沙拉。用冰箱中常备的33种食材就能够轻松做出99道健康美味的沙拉，足以让你“不思茶饭”。



# 01 西红柿

西红柿含有很多色素成分，其中红色的是番茄红素，黄色的是胡萝卜素。

番茄红素主要存在于红辣椒、西瓜等红色的食物中，在西红柿中的含量也相当丰富。西红柿越红，番茄红素的含量越高。番茄红素有出色的抗癌作用，要想最大程度发挥番茄红素的抗癌效果，就要挑选熟透的鲜红色的西红柿。另外，西红柿烹熟后，其中的番茄红素在人体内的吸收率更高。

西红柿的酸味不仅能缓解疲劳，还有解酒的功效。西红柿还能清凉解表，咽干体热时食用效果更佳。此外，西红柿中维生素C和钙的含量也很丰富，尤其是钙质能够将体内的盐分排出体外，具有降血压、预防浮肿的功效。

## 适宜与西红柿搭配的沙拉汁原料

**橄榄油** 促进西红柿中番茄红素的吸收。

**柠檬汁** 可降低抗坏血酸氧化酶的活性。

## 加入橄榄油、柠檬汁的沙拉汁

橄榄油辣椒酱沙拉汁P182

橄榄油碎洋葱沙拉汁P183

油胡椒沙拉汁P183

## 剩下的西红柿怎么办？

如果剩了很多西红柿，最好煮熟去皮后做成番茄酱。番茄酱不易变质，能够保存很长时间，其中的番茄红素更容易被人体吸收。

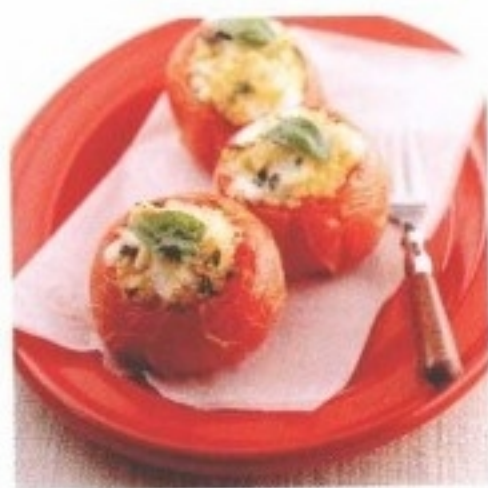
## 其他健康食谱

### 西红柿奶酪盅

#### 制作方法

西红柿3个，意大利马苏里拉奶酪50g，埃曼塔尔奶酪30g，面包粉2大勺，香菇3朵，洋葱1/3个，橄榄油2大勺，罗勒叶3片，盐、胡椒粉、捣碎的罗勒各少许

做法：将西红柿掏空，放入烤箱中用160℃的温度烤5分钟。香菇和洋葱捣碎，在平底锅中涂上橄榄油略炒一下，再放盐和胡椒粉。奶酪切碎，与面包粉、捣碎的罗勒、香菇和洋葱混合到一起，填入烤熟的西红柿中，再放进烤箱用170℃的温度烤至奶酪融化。最后放上罗勒叶装饰即可。







### 【西红柿蟹肉沙拉】 预防贫血

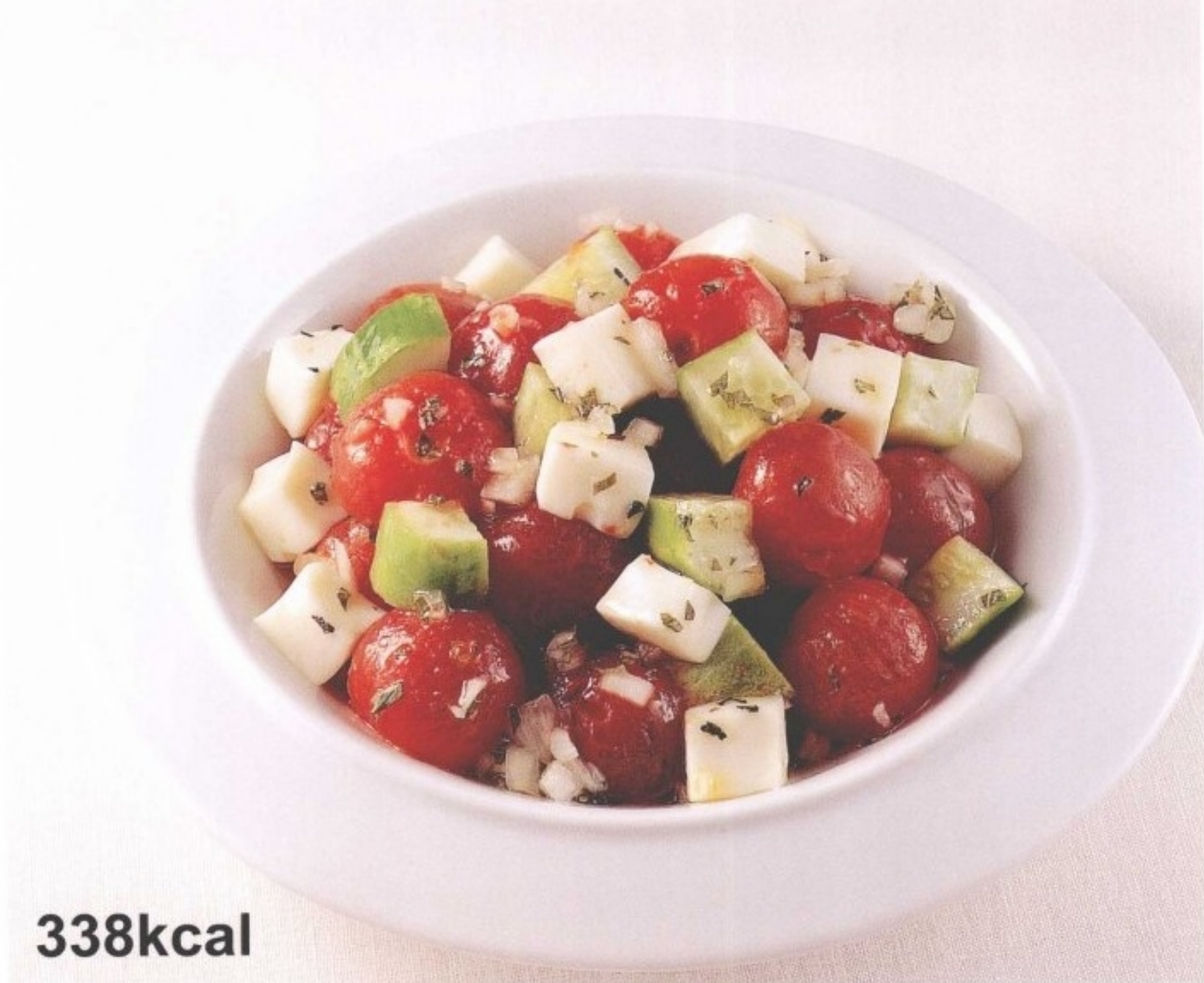
西红柿中含有丰富的有机酸，能够促进人体对蟹肉中铁质的吸收，从而预防贫血。

- 原料 西红柿2个，蟹肉100g，菊苣30g，萝卜、甜菜各少许
- 橄榄油辣椒酱沙拉汁 橄榄油4大勺，醋2大勺，柠檬汁1大勺，辣椒酱1/2大勺，辣调味汁、糖、蒜末各1小勺



- 1.将西红柿切成方便食用的大小。
- 2.蟹肉焯一下，切丝。
- 3.菊苣切得小一些，萝卜和甜菜切成好看的形状。
- 4.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 5.如图，在盘中摆好西红柿，再放准备好的各种原料，淋上沙拉汁搅拌均匀即可。





338kcal

### 【圣女果黄瓜沙拉】 解酒

圣女果和黄瓜有助于身体散热，能够起到解酒的作用。

- 原料 圣女果25个，黄瓜1根，洋葱1/4个，马苏里拉奶酪50g
- 橄榄油大蒜沙拉汁 橄榄油4大勺，切碎的大蒜1瓣，柠檬汁2大勺，醋、蜂蜜各1大勺，盐、捣碎的罗勒各少许



- 1.圣女果在沸水中焯一下，去皮。
- 2.黄瓜切段，再切成四瓣，奶酪切成与黄瓜大小相仿的块。洋葱捣碎。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，淋在备好的原料上拌匀即可。





405kcal

### 【圣女果鲑鱼沙拉】 提高免疫力

鲑鱼中的油脂可帮助人体吸收番茄红素，提高免疫力。

●**原料** 圣女果20个，熏制鲑鱼100g，菊苣50g，帕尔玛奶酪30g，洋葱1/4个，生菜少许

●**鲑鱼调料** 橄榄油、红酒各1小勺，迷迭香少许

●**橄榄油柠檬沙拉汁** 橄榄油4大勺，醋、柠檬汁、蜂蜜各1大勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.用橄榄油、迷迭香和红酒腌制鲑鱼。
- 2.把菊苣、圣女果、洋葱、生菜切成方便食用的大小。
- 3.将沙拉汁原料拌匀制成沙拉汁，与腌好的鲑鱼和蔬菜拌在一起。
- 4.放入碗中，撒上切碎的帕尔玛奶酪即可。



## 02 南瓜

南瓜防病虫害的能力很强，是一种基本不需要农药的无公害绿色食品。南瓜越熟含糖量越高，所以熟透的老南瓜味道更好。南瓜中的糖分很容易被消化吸收，具有保护胃黏膜的作用，对于肠胃不好的人来说是很好的食物。

老南瓜或甜南瓜的深黄色成分是类胡萝卜素，包括 $\beta$ -胡萝卜素。 $\beta$ -胡萝卜素具有防止正常细胞癌变，抑制癌细胞繁殖的抗癌作用。 $\beta$ -胡萝卜素在人体内会转化成维生素A，有美肤功效，可以使皮肤湿润、有弹性。此外，南瓜还富含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、E等多种维生素，只要吃南瓜，无需服用其他维生素补充剂，同样能摄取充足的维生素和膳食纤维。

### 适宜与南瓜搭配的沙拉汁原料

**蛋黄酱** 提高南瓜中 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。

**橄榄油** 有助于人体对南瓜中 $\beta$ -胡萝卜素和西  
红柿中番茄红素的吸收。

**蜂蜜** 帮助南瓜中营养的吸收，保护支气管。

### 加入蛋黄酱、橄榄油、蜂蜜的沙拉汁

油蜂蜜沙拉汁P182

蛋黄酱山葵沙拉汁P186

蛋黄酱迷迭香沙拉汁P187

### 剩下的南瓜怎么办？

将南瓜切开，果肉做成沙拉或其他食品。南瓜子掏出来，用1~2天的时间晾干，放在平底锅中炒至淡黄色，剥皮食用。南瓜子富含维生素E和有助于生成精子的锌。



其他健康食谱

### 南瓜饼

#### 制作方法

去籽的老南瓜300g，糯米粉5大勺，食用油3大勺，黑芝麻、盐各少许

南瓜去籽，削掉外皮，切成条状。把切好的南瓜和糯米粉混合到一起和匀、放盐。在平底锅中放适量油，油热后把南瓜饼放入锅中煎至淡黄色。最后在煎好的南瓜饼上撒一些黑芝麻即可。





### 【烤南瓜西红柿沙拉】 保护眼睛

南瓜中的 $\beta$ -胡萝卜素和西红柿中的番茄红素能够保护眼睛。

- 原料 甜南瓜1/2个，西红柿1个，鸡胸肉1块，芹菜1根，面粉2大勺，橄榄油少许
- 鸡肉酱料 清酒1大勺，盐少许
- 橄榄油酱油沙拉汁 酱油2大勺，醋、糖、橄榄油各1大勺，柠檬汁、芥菜粒各1/2大勺



- 1.甜南瓜洗净后切成长条，蘸上面粉放在涂有橄榄油的平底锅中煎至淡黄色。
- 2.将西红柿和芹菜切成方便食用的大小。
- 3.鸡肉用盐和清酒腌制后蒸熟，顺着肉的纹理撕开后再切碎。
- 4.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，盘中摆上准备好的各种原料，淋上沙拉汁即可。





438kcal

### 【南瓜苹果土豆沙拉】 预防动脉硬化

苹果和土豆中的钙有助于排出体内的盐分，防止动脉硬化。

●**原料** 甜南瓜1/2个，苹果、土豆各1个，橄榄油1大勺，柠檬汁、盐、欧芹粉各少许

●**蛋黄酱沙拉汁** 蛋黄酱1/2杯，柠檬汁、蜂蜜各1大勺，盐、欧芹粉少许



- 1.甜南瓜去籽，在蒸笼中蒸熟。
- 2.苹果切块，洒上柠檬汁。
- 3.土豆切块，煮熟后趁热洒上橄榄油和盐腌一下。
- 4.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 5.准备好的原料和沙拉汁拌匀，盛到碗里，撒上一些欧芹粉即可。





## 【南瓜蜂蜜沙拉】 保护支气管

南瓜中保护黏膜的 $\beta$ -胡萝卜素和保护胃的蜂蜜对支气管有很好的保健作用。



●原料 甜南瓜1个，南瓜子4大勺

●蛋黄酱蜂蜜沙拉汁 蛋黄酱4大勺，蜂蜜 3大勺，柠檬汁1大勺，南瓜子1大勺，白胡椒粉、盐各少许

- 1.甜南瓜切成两半，掏出南瓜子，掏空的部分朝上，放在蒸笼中蒸熟，晾凉后切成方便食用的大小。
- 2.南瓜子放在煎锅中炒一下，然后捣碎。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，与备好的所有原料拌匀即可。



## 03 黄瓜

黄瓜富含钙质，有助于排出体内多余的钠，从而促进血液循环。对于口味较重的人和高血压患者来说，黄瓜是很好的食物。另外，黄瓜性寒，有解毒作用，能够退热，对经常浮肿的人和神经痛患者有一定疗效。黄瓜中的水分很多，能够解渴利尿，可以帮助饮酒的人通过小便排出酒精，具有解酒作用。黄瓜中的维生素C还能促进新陈代谢，预防感冒，缓解疲劳，生津止渴。

但是黄瓜中含有一种破坏维生素C的酶“抗坏血酸氧化酶”，所以最好不要和其他蔬菜一起食用。如果想抑制“抗坏血酸氧化酶”的作用，可以把黄瓜加热或加入一些醋和柠檬汁后再食用。黄瓜与其他蔬菜凉拌时，最好在食用之前再把它们拌到一起。肠胃不好的人最好少吃寒性食物。

### 适宜与黄瓜搭配的沙拉汁原料

**醋** 抑制黄瓜中破坏维生素的“抗坏血酸氧化酶”的作用。

**蛋黄酱** 帮助吸收蔬菜中的 $\beta$ -胡萝卜素。

### 加入醋、蛋黄酱的沙拉汁

橄榄油食醋沙拉汁P182

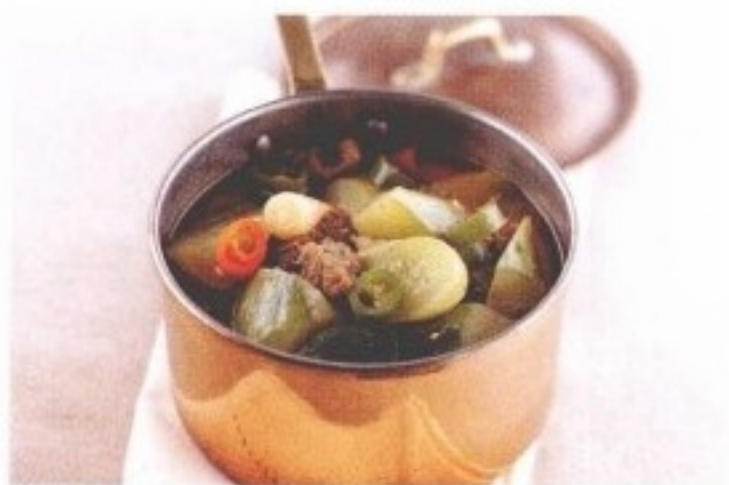
蛋黄酱沙拉汁P186

蛋黄酱柠檬沙拉汁P186

蛋黄酱迷迭香沙拉汁P187

### 剩下的黄瓜怎么办？

在剩下的黄瓜中加一些苹果醋，做成面膜，有保湿杀菌的作用，使皮肤水嫩娇柔，焕然一新。将1/2根黄瓜切片放在碗中，加入营养霜和苹果醋各1小勺，再加一些面粉拌匀抹到脸上，15分钟后洗净即可。



### 其他健康食谱

#### 黄瓜酱汤

##### 制作方法

黄瓜2根，牛腩100g，水3杯，辣椒酱2大勺，大酱、蒜末各1大勺，大葱1/2根，红辣椒、绿辣椒各1根

牛肉切片，在锅里略炒后加水煮开，放入辣椒酱和大酱，黄瓜切片放入锅中同煮，最后放入切片的葱、辣椒和蒜末，再加入盐调味即可。





### 【黄瓜豆芽沙拉】 消炎

黄瓜含有一种能退烧的成分，这种成分还有消炎的作用。

- 原料 黄瓜2根，豆芽200g，鸡胸肉1块，胡萝卜1/4根，大枣5颗
- 鸡肉酱料 清酒1大勺，盐、胡椒粉各少许
- 芥末蛋黄酱沙拉汁 淡芥末、醋各2大勺，糖1大勺，盐、酱油、蛋黄酱各1小勺



- 1.黄瓜洗净，一根按照方便食用的长度切丝，一根切成半圆形薄片。
- 2.胡萝卜切丝，大枣去核后切丝。
- 3.豆芽掐头去尾，在盐水中焯一下。
- 4.把鸡肉放在清酒、盐和胡椒粉混合的酱料中腌一下，放在蒸笼里蒸熟，然后撕成方便食用的大小。
- 5.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，把黄瓜和其他原料搅拌到一起，再淋上沙拉汁即可。





## 【黄瓜芹菜沙拉】 稳定血压

黄瓜和芹菜中的钙有助于排出体内多余的钠。

●**原料** 黄瓜1根，芹菜1根，鸡胸肉1块，胡萝卜1/3根，萝卜芽少许

●**蛋黄酱山葵沙拉汁** 蛋黄酱1/2杯，蜂蜜1大勺，山葵1小勺



1. 黄瓜用盐水洗净后切片。
2. 鸡肉蒸熟后捣碎。
3. 将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
4. 芹菜和胡萝卜切丁，与鸡肉搅拌后淋上沙拉汁拌匀。
5. 每个黄瓜片上摆一个萝卜芽，再放1勺步骤4所做的原料。





229kcal

### 【黄瓜圣女果沙拉】解酒

黄瓜和圣女果有退烧的作用，能够解酒。

- 原料 黄瓜2根，圣女果15个，薄荷叶少许
- 橄榄油柠檬沙拉汁 橄榄油4大勺，醋2大勺，柠檬汁、蜂蜜各1大勺，盐、胡椒粉各少许

- 1.黄瓜切片。
- 2.圣女果洗净沥干水分，切成两半。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.黄瓜和圣女果装盘，淋上沙拉汁，最后撒上薄荷叶即可。





## 04 茄子

茄子中有93%是水分，其余为蛋白质、碳水化合物、钙、磷、胡萝卜素和维生素C等营养成分。茄子的热量很低，是理想的减肥食品。最近有研究发现茄子还有抑制致癌物质的功效。

茄子中的“胆碱”能够降血压、促进胃液分泌，还有改善肝功能、增强记忆力的功效。

茄子紫色外皮含有花青素成分——“紫色素”，该成分能够吸收脂肪，溶解并排出血液中的毒素，防止血液中的胆固醇值升高。最好选择深紫色的茄子，用油烹制茄子，能够提高抗氧化的效果。

### 适宜与茄子搭配的沙拉汁原料

香油 提高茄子的抗氧化效果。

芥末 能够中和茄子的寒性。

### 加入香油、芥末的沙拉汁

酱油芥末沙拉汁P184

酱油香油沙拉汁P184

芝麻酱油沙拉汁P190

### 剩下的茄子怎么办？

遇到口腔溃疡或牙龈肿痛等口腔疾患时，可以用茄子蒂来治疗。把5~6个茄子蒂放在阴凉处晾干，然后与约5杯水一起煮，差不多煮到水减少一半时加入粗盐后关火。每天用煮好的水漱口2~3次即可。冷水太刺激，可能有疼痛感，所以最好用温水漱口。



### 其他健康食谱

#### 炸茄盒

##### 制作方法

茄子、鸡蛋各1个，火腿50g，洋葱1/2个，面包粉1/2杯，面粉2大勺，食用油适量

茄子切成约2cm厚的圆片，圆片中间再切一刀，把火腿和洋葱切碎，切开的茄子片中间抹上一点面粉，然后把火腿末和洋葱末夹在中间。鸡蛋打碎拌匀，把夹好的茄盒分别按顺序蘸上面粉、鸡蛋、面包粉后，下锅炸熟即可。





### 【茄子西红柿沙拉】改善健忘症

茄子富含胆碱，有助于提高记忆力，改善健忘症。

- 原料 茄子、西红柿各2个，洋葱1/2个，萝卜芽少许
- 酱油香油沙拉汁 酱油4大勺，香油、糖、醋、香葱花各2大勺，蒜末1大勺，切碎的尖椒1个，切碎的红辣椒1/2个

- 1.茄子切成5cm长的段，用蒸笼蒸熟，挤出水分。
- 2.洋葱切丝在水中泡一下，西红柿切成方便食用的大小。萝卜芽洗净沥干水分。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，然后把准备好的所有原料混合在一起，淋上沙拉汁搅拌均匀即可。



家常菜谱

PDG





462kcal

### 【茄子牛肉沙拉】 保护肝脏

茄子中的磷酸胆碱和牛肉中的赖氨酸能够增强肝脏功能。

●原料 茄子2个，牛肉200g，香葱3根，干辣椒2个，橄榄油3大勺，盐1/2小勺

●酱油大蒜沙拉汁 酱油2大勺，大蒜3瓣，水2大勺，干辣椒1个，糖、料酒、香油各1大勺，淀粉1/2大勺



- 1.牛肉先用盐腌一下，把茄子和香葱切成方便食用的大小。
- 2.锅中倒入适量油，先用干辣椒炆锅，炒出辣味后放入牛肉略炒，再放入茄子和香葱，炒熟后盛出备用。
- 3.大蒜切片，放入锅中略炒，干辣椒放入锅中，再把余下制作沙拉汁的调料煮一下，然后将步骤2做好的原料在锅中略炒后装盘即可。





359kcal

## 【茄子韭菜鲜虾沙拉】 强身健体

提高精神和机体的活力，快速缓解疲劳。

●原料 茄子2个，韭菜100g，虾肉100g，洋葱1/2个，糯米粉3大勺，橄榄油适量，清酒1大勺，盐少许

●香甜的芥末蛋黄酱沙拉汁 蛋黄酱3大勺，糖2大勺，醋、淡芥末1大勺，盐1小勺



1. 茄子切成薄片，抹上少量橄榄油，裹一层糯米粉。
2. 虾肉用适量的清酒加盐炒一下。
3. 洋葱和韭菜切成方便食用的大小和长度。
4. 将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，把虾肉、洋葱、韭菜混合在一起，如图，放在茄子片组成的花朵中间即可。



## 05 菠菜

菠菜富含β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、叶绿素、叶黄素、膳食纤维等。β-胡萝卜素能保护皮肤和黏膜，提高免疫力和抵抗力，预防癌症和机体老化。叶酸能够恢复抑制癌症的遗传基因，稳定神经。如果缺乏叶酸，神经递质就会减少，造成失眠和情绪躁动不安等症状。患有习惯性流产的孕妇，摄入充足的叶酸能够降低流产的概率。菠菜的颜色越深，说明叶酸的含量越高。

叶酸和维生素B<sub>12</sub>同时服用效果更佳，因此食用菠菜时最好搭配一些富含维生素B<sub>12</sub>的鱼类、牡蛎和蛤蜊等。菠菜中的叶黄素能够起到抗氧化的作用，预防眼部疾病。菠菜煮的时间太长会影响口感并破坏维生素C，所以食用时只需稍微焯一下或略炒即可。

### 适宜与菠菜搭配的沙拉汁原料

**橄榄油** 帮助人体吸收菠菜中的β-胡萝卜素。

**芝麻** 防止菠菜中的草酸在体内形成结石。

### 加入橄榄油、芝麻的沙拉汁

橄榄油辣椒酱沙拉汁P182

芝麻酱油沙拉汁P190

芝麻柠檬汁沙拉汁P190

### 剩下的菠菜怎么办？

菠菜的根最好不要扔掉，可以和叶子一起食用。菠菜的根含有铜和锰等矿物质，这些成分能够帮助排出对人体有害的尿酸。

### 其他健康食谱

#### 豆皮菠菜卷



#### 制作方法

菠菜400g，豆皮10张，牛蒡1根，香油1大勺，盐少许；★**酱汁** 酱油、料酒、糖稀各3大勺，苏子油2大勺，白糖1小勺，水1/2杯

菠菜焯一下滤干水分，用盐和香油腌一下。豆皮切成两半，放在热水中焯一下滤干水分，把菠菜卷起来。牛蒡削皮切成方便食用的大小，在锅里放入适量油，将牛蒡炒至透明后放入上述酱汁炖。收汤后放入豆皮菠菜卷再炖一下即可。





### 【菠菜牡蛎沙拉】 安神

菠菜富含叶酸，牡蛎富含维生素B<sub>12</sub>，一起食用有安神作用。

●**原料** 菠菜200g，牡蛎20个，大蒜5瓣，干辣椒2个，黑芝麻少许，淀粉3大勺，橄榄油适量，盐、胡椒粉各少许

●**橄榄油辣椒沙拉汁** 橄榄油3大勺，干辣椒1个，醋2大勺，酱油1大勺，糖1小勺，盐少许



- 1.菠菜切掉根部后洗净沥干水分。
- 2.牡蛎用盐和胡椒粉腌一下，撒上适量淀粉拌匀后炒熟，将1个干辣椒切成薄片，与黑芝麻一起趁热拌入炒熟的牡蛎中。
- 3.大蒜切片，在锅中涂上橄榄油，放入蒜片炒一下，然后把剩下的干辣椒掰成两半放入锅中煸出香味，放入菠菜略炒后盛出装盘。
- 4.在炒过菠菜的锅中加入制作沙拉汁的原料煮开。
- 5.把菠菜和牡蛎搅拌在一起，淋上沙拉汁即可。





## 【菠菜圣女果沙拉】 保护视力

菠菜中的叶黄素和圣女果中的 $\beta$ -胡萝卜素能够保护眼睛。

●原料 菠菜200g，圣女果10个，大蒜5瓣、芝麻少许

●香菇洋葱沙拉汁 香菇1个，洋葱1/4个，橄榄油、醋各3大勺，黄油1大勺，盐少许



- 1.菠菜切掉根部，洗净沥干水分。
- 2.圣女果切成方便食用的大小。
- 3.香菇切成薄片，洋葱切碎，在锅中涂上黄油，放入香菇片和洋葱略炒，然后放入制作沙拉汁的调料煮开。
- 4.步骤3的沙拉汁做好后，把大蒜切成片放入锅中同炒，然后放入菠菜和圣女果快速翻炒，装盘撒上一些芝麻即可。





325kcal

### 【菠菜豆腐沙拉】 预防结石

菠菜中的草酸会引起结石，先将菠菜放入开水中焯1~2分钟，草酸就会溶于热水中。再与豆腐一起食用，其中的钙和矿物质就能有效预防结石。



- 原料 菠菜400g，豆腐1/2块
- 芝麻豆腐沙拉汁 黑芝麻3大勺，豆腐1/4块，香油1大勺，蒜末、盐各1小勺

- 1.菠菜择干净切掉根部，在热水中焯一下，滤干水分，豆腐切块。
- 3.将黑芝麻和豆腐磨碎，与制作沙拉汁的调料混合在一起制成沙拉汁。
- 4.将菠菜与沙拉汁拌匀，如图所示，盛在碗的一边，另一边摆上豆腐块。



## 06 胡萝卜

胡萝卜富含能够提高人体免疫力的胡萝卜素，其中的 $\alpha$ -胡萝卜素和 $\beta$ -胡萝卜素在体内能够起到抗氧化的作用，还能预防癌症和机体老化，以及抑制致癌物质和有毒物质对人体的伤害。 $\beta$ -胡萝卜素被人体吸收后会转化为维生素A，它能强化黏膜组织，还能治疗胃溃疡，提高免疫力和抵抗力。维生素A还能缓解眼睛疲劳、恢复视力。

胡萝卜最好用油烹制，因为如果生吃只有8%的胡萝卜素能够被人体吸收，而用油烹调后食用则能吸收70%。 $\beta$ -胡萝卜素主要存在于胡萝卜的皮中，所以最好连皮一起吃掉。

除了胡萝卜素，胡萝卜还含有果胶，这是一种膳食纤维，有助于肠胃排出代谢废物，改善肠道功能，预防便秘。

### 适宜与胡萝卜搭配的沙拉汁原料

**橄榄油** 帮助人体吸收 $\beta$ -胡萝卜素。

**黑芝麻** 黑芝麻中的膳食纤维有助于通便。

### 加入橄榄油、芝麻的沙拉汁

橄榄油大蒜沙拉汁P182

芝麻花生黄油沙拉汁P190

芝麻酱油沙拉汁P190

### 剩下的胡萝卜怎么办？

把胡萝卜和苹果一起榨汁喝能够驱寒暖体，提高免疫力。胡萝卜和苹果最好洗干净连皮一起食用。制作方法很简单，在榨汁机中放入胡萝卜块和苹果块，再加入适量水打碎即可。为了防止苹果褐变，可以添加少量柠檬汁。

### 其他健康食谱

#### 胡萝卜羹

##### 制作方法

胡萝卜1根，洋葱1/2个，牛奶2杯，鲜奶油1/3杯，大米粉、黄油各2大勺，盐、胡椒粉、帕尔玛奶酪各少许

胡萝卜和洋葱切碎，在锅里涂上黄油，将胡萝卜和洋葱炒至淡黄色，加入牛奶煮约5分钟，倒入搅拌器中搅匀，再倒入锅中煮，用等量的水将大米粉化开制成米糊，将米糊倒入锅中同煮以增加黏稠度。开锅后再煮约2分钟，同时要不停搅拌，并加入鲜奶油、盐和胡椒粉。最后把胡萝卜羹盛到碗中，撒上一些奶酪末即可。







### 【胡萝卜奶酪沙拉】 提高免疫力

奶酪中的脂肪有助于胡萝卜素的吸收，提高免疫力。

- 原料 胡萝卜1根，埃曼塔尔奶酪（大块）1/2杯，生菜10片
- 橄榄油蜂蜜沙拉汁 橄榄油4大勺，蜂蜜、醋、柠檬汁、芥末酱各1大勺，切碎的尖椒1/2大勺，盐少许



- 1.胡萝卜削皮切成薄片，放在锅里炒一下。
- 2.如图所示，奶酪切成条状，生菜剪成方便食用的大小。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.把胡萝卜、奶酪和生菜拌到一起，淋上沙拉汁即可。





### 【胡萝卜苹果沙拉】 护肤美容

胡萝卜中的 $\beta$ -胡萝卜素能够保护皮肤，苹果中的果胶能够清理肠道。

- 原料 胡萝卜、苹果各2个，核桃3颗，切碎的罗勒少许
- 橄榄油洋葱沙拉汁 切碎的洋葱1/4个，橄榄油4大勺，醋2大勺，芥末粒1小勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.胡萝卜切丝，苹果去核，如图所示，切成半月形。
- 2.核桃仁在锅里炒一下。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.把准备好的原料拌在一起，淋上沙拉汁即可。





### 【胡萝卜红薯沙拉】 缓解便秘

胡萝卜中的果胶以及红薯、芹菜中的膳食纤维能够有效缓解便秘。

●原料 胡萝卜、苹果、红薯各1个，芹菜1根，薄荷叶少许

●蛋黄酱白糖沙拉汁 蛋黄酱1/2杯，柠檬汁、白糖各2大勺，盐少许

1.把胡萝卜、苹果和芹菜切成大小适中的块，红薯蒸熟后切块。

2.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，与切好的各种原料拌在一起。



## 07 卷心菜

卷心菜富含维生素C、K，B族维生素， $\beta$ -胡萝卜素和钙、铁、硫磺、碘等多种矿物质，尤其是含有很多维生素U和维生素K，对胃溃疡和十二指肠溃疡有特殊疗效。除此以外，还富含膳食纤维，能够缓解便秘。

卷心菜对癌症的预防有一定功效，具有抗氧化作用的 $\beta$ -胡萝卜素和维生素C、保护黏膜和预防胃溃疡的维生素U、维生素K相互作用，能够消灭细菌和病毒，达到自然治愈某些疾病的效果。卷心菜中的维生素C能够促进胶原蛋白的生成，从而预防皮肤老化。卷心菜中不仅钙的含量很高，而且维生素K能够帮助钙的吸收，特别适合闭经后女性和处于成长期的青少年食用。卷心菜也是很好的减肥食品，长时间节食减肥会导致骨质疏松，卷心菜可以预防这种情况的发生。

卷心菜最好生吃，因为加热会使矿物质、蛋白质和碳水化合物等多种营养成分丢失。

### 适宜与卷心菜搭配的沙拉汁原料

**有机酸** 水果中的有机酸能够帮助卷心菜中钙的吸收。

### 加入水果有机酸的沙拉汁

蛋黄酱菠萝汁沙拉汁P187

酸奶柠檬沙拉汁P188

草莓沙拉汁P189

### 剩下的卷心菜怎么办？

将卷心菜切成合适的大小，与冰箱中剩余的其他原料混合到一起，再加入面粉和鸡蛋调成糊，放在锅中煎至淡黄色。这样的卷心菜煎饼香脆可口，别有一番风味。

### 其他健康食谱

#### 卷心菜泡菜

#### 制作方法

卷心菜1/2棵，紫甘蓝1/8棵；★醋汁 醋、糖、水各1杯，盐4大勺

将卷心菜洗净，切成方便食用的大小。在碗里加入醋汁的各种材料，搅拌均匀，糖和盐溶化后把卷心菜和紫甘蓝放入醋汁中拌匀。将卷心菜全部放入碗中后一定要压紧，不留缝隙，使之与空气隔绝，腌制一天后即可食用。





268kcal



### 【卷心菜苹果沙拉】 保护肠胃

卷心菜和苹果能够保护胃壁免受刺激。

- 原料 卷心菜1/2棵，苹果1/2个，甜菜、欧芹各少许
- 苹果醋沙拉汁 苹果1/2个，醋、橄榄油各3大勺，糖1大勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.卷心菜切丝，在水里泡一下，沥干水分。
- 2.苹果洗净，带皮切丝；甜菜也切丝；欧芹切成末。
- 3.将制作沙拉汁的调料放进搅拌机中打碎拌匀，制成沙拉汁。
- 4.准备好的卷心菜、苹果、甜菜和欧芹装盘拌匀，淋上沙拉汁即可。





## 【卷心菜猪排沙拉】 促进消化

吃油腻食品时，搭配吃一些卷心菜可以促进消化。

●原料 卷心菜1/4棵，芹菜1根，猪排2块

●橄榄油芥末粒沙拉汁 橄榄油3大勺，醋、切碎的洋葱、芥末粒各1大勺，蜂蜜1/2大勺，酱油1小勺



- 1.卷心菜切丝，芹菜切段。
- 2.将猪排炸至淡黄色，切成方便食用的大小。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，与卷心菜丝、芹菜、猪排拌匀即可。





258kcal

### 【卷心菜鲑鱼沙拉】 预防骨质疏松

鲑鱼中的维生素D能够帮助人体吸收卷心菜中的钙。

●**原料** 卷心菜1/4棵，熏制鲑鱼100g，紫甘蓝1/8棵，清酒、盐、切碎的迷迭香各少许

●**橄榄油罗勒沙拉汁** 橄榄油、切碎的洋葱各3大勺，醋、柠檬汁各1大勺，切碎的罗勒1小勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.卷心菜切块，放在锅中加入适量盐快速翻炒后出锅。
- 2.鲑鱼用清酒和切碎的迷迭香腌一下。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的各种原料放在碗中拌匀，最后淋上沙拉汁即可。



## 08 西兰花

西兰花含有丰富的硒，能够消除使人体老化的活性氧，并有抗癌作用。尤其对大肠癌、肺癌、肝癌和乳腺癌的疗效显著。

西兰花是患有胃溃疡和胃炎等肠胃疾病的人的理想食物，它所含的维生素U比卷心菜还多，其中的“莱菔硫烷”能杀死引起胃炎和胃溃疡的幽门螺杆菌，对于保护肠胃也有一定的作用。西兰花中的 $\beta$ -胡萝卜素能够增强皮肤黏膜的抵抗力，防止细菌感染，其中的膳食纤维能够吸附肠道内的有害物质并将其排出体外。另外 $\beta$ -胡萝卜素和吲哚化合物不仅能够预防癌症，还能预防机体老化和一些生活方式病，用油烹炒能够提高 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。

西兰花中维生素C的含量是柠檬的2倍。

### 适宜与西兰花搭配的沙拉原料

**蛋黄酱** 提高西兰花中 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。

**柠檬汁** 促进人体对西兰花中铁的吸收。

### 加入蛋黄酱、柠檬汁的沙拉汁

蛋黄酱柠檬沙拉汁P186

蛋黄酱松子沙拉汁P186

蛋黄酱迷迭香沙拉汁P187

### 剩下的西兰花怎么办？

一般人们食用西兰花的花朵，丢掉茎部，其实西兰花的茎中含有很多营养成分。将老化的茎的外皮剥掉，切成大小适中的块，用热水焯一下，与西兰花的花朵一起拌沙拉或是炒着吃都是很好的选择，不仅味道好而且营养丰富。



其他健康食谱

### 西兰花浓汤

#### 制作方法

西兰花1朵，土豆2个，牛奶1杯，鲜奶油1/2杯，盐、胡椒粉各少许

土豆削皮，锅中加水没过土豆，煮熟后放入西兰花和牛奶同煮，开锅后倒入搅拌机，打碎拌匀再倒入锅中煮，最后放入鲜奶油、盐和胡椒粉即可。





## 【西兰花鲜虾沙拉】 护肤美容

西兰花中的 $\beta$ -胡萝卜素和虾肉中的胶原蛋白使皮肤更健康。

- 原料 西兰花、菜花各1/2朵，虾15只，橄榄油2小勺，大蒜1瓣，盐少许
- 腌虾调料 清酒1大勺，盐、胡椒粉、切碎的迷迭香各少许
- 蛋黄酱辣调味汁沙拉汁 蛋黄酱6大勺，糖2大勺，辣调味汁1大勺，盐1小勺，白胡椒粉、姜汁各少许



- 1.西兰花和菜花切成方便食用的大小，放一些盐，稍微焯一下。
- 2.去掉虾头，只留虾尾，剥皮后腌一下。
- 3.在平底锅中涂上适量橄榄油，大蒜切片炆锅，放入腌好的虾肉炒一下，再放入西兰花和菜花同炒。
- 4.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，把炒好的虾肉、西兰花和菜花装盘，淋上沙拉汁即可。





## 【西兰花洋松茸沙拉】 预防感冒

西兰花和洋松茸都能够提高免疫力，预防感冒。

- 原料 西兰花1朵，洋松茸10个，法棍面包2块，橄榄油1小勺
- 蛋黄酱奶酪沙拉汁 蛋黄酱、奶酪各3大勺，柠檬汁1大勺，切碎的欧芹1/2小勺，盐少许



- 1.将西兰花切成方便食用的大小，放在盐水中焯一下。
- 2.洋松茸涂上橄榄油后放在锅中用大火快速翻炒。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，将步骤1、2准备好的原料混合在一起，淋上沙拉汁后放在面包片上即可。





388kcal

### 【西兰花杏仁沙拉】 增强大脑活力

西兰花中的维生素C和杏仁中的维生素E能够增强大脑活力。

●原料 西兰花1朵，杏仁6大勺

●蛋黄酱酸奶沙拉汁 蛋黄酱、酸奶各3大勺，柠檬汁、蜂蜜各1大勺，盐少许



- 1.将西兰花切成方便食用的大小，在盐水中焯一下，沥干水分。
- 2.杏仁放入锅中炒香，然后磨成碎块。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，西兰花盛到碗里，淋上沙拉汁拌匀并撒上杏仁即可。



## 09 洋葱

饮食比较油腻的人容易得心血管疾病。经常食用洋葱，可以防止胆固醇被氧化，从而起到清洁血管、预防心血管疾病的作用。洋葱还能预防血栓，保护心脏。

洋葱特有的辣味源于一种有机硫化物“大蒜辣素”，该成分能够刺激大脑的延髓，促进血液循环，具有发汗、退热的作用，在感冒初期时吃洋葱最好。大蒜辣素与维生素B<sub>1</sub>结合会转化成“蒜硫胺素”，该成分不会破坏肠道内的有益菌，容易吸收，能够促进人体吸收维生素B<sub>1</sub>。这是分解糖分、产生能量的重要成分。洋葱中还含有“增精素”，能够促进新陈代谢，强身健体。

### 适宜与洋葱搭配的沙拉原料

**鲜奶油** 缓解洋葱的辣味。

**橄榄油** 降低血液中胆固醇含量。

### 加入鲜奶油、橄榄油的沙拉汁

橄榄油柠檬沙拉汁P182

橄榄油罗勒沙拉汁P182

橄榄油芥末酱沙拉汁P183

鲜奶油饴糖沙拉汁P188

### 剩下的洋葱怎么办？

把剩下的洋葱与大酱同炒，可以减少大酱的咸味和涩味，使之具有淡淡的甜味，口感更加柔和。



### 其他健康食谱

#### 洋葱酱菜

##### 制作方法

洋葱5个；★酱汁 酱油1杯，水2/3杯，醋1/2杯，糖3大勺

将洋葱切成合适的大小，锅中倒入适量上述酱汁煮开，开锅后关火，晾到温热时把洋葱倒入酱汁中，3天后再次煮开，腌制1周即可。



224kcal



### 【洋葱蔬菜沙拉】 净化血液

蔬菜中的维生素C能够清洁血管。

- 原料 洋葱1个，紫洋葱1/2个，虾16只，红甜菜叶、菊苣各50g，柠檬汁、橄榄油各1小勺
- 鲜奶油辣调味汁沙拉汁 鲜奶油3大勺，酸奶2大勺，柠檬汁1大勺，辣调味汁1/2大勺，蜂蜜1小勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.洋葱切丝，在水中浸泡一下，沥干水分。其他蔬菜洗净切成方便食用的大小。
- 2.虾去头剥皮，用柠檬汁和橄榄油腌一下，然后快速翻炒装盘。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.将洋葱丝、虾肉和蔬菜混合在一起，淋上沙拉汁拌匀即可。





309kcal

### 【洋葱土豆沙拉】 恢复元气

洋葱能够促进新陈代谢，土豆能够恢复元气。

- 原料 洋葱、土豆各2个，香肠1根，菠菜叶6张，盐少许
- 橄榄油辣椒沙拉汁 橄榄油2大勺，醋1大勺，切碎的尖椒1小勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.洋葱切丝放入锅中，加适量盐炒至淡黄色。香肠从中间切一刀后烤一下。
- 2.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 3.将土豆煮熟磨碎，菠菜叶切碎拌入土豆泥中，再淋上沙拉汁拌匀。
- 4.如图所示，将土豆、洋葱、香肠装盘。





### 【洋葱猪肉沙拉】 缓解疲劳

猪肉富含蛋白质，洋葱中含有维生素B<sub>1</sub>，能够帮助缓解疲劳。

- 原料 洋葱1个，猪肉300g，西兰花1朵，菊苣、盐各少许
- 五花肉酱料 水2杯，大酱、清酒各1大勺
- 酱油芥末沙拉汁 酱油、醋各2大勺，水、糖各1大勺，淡芥末1小勺，姜汁少许



- 1.洋葱切丝放在水中浸泡一下去除辣味，西兰花掰成小朵用盐水焯一下，菊苣洗净后撕成方便食用的大小。
- 2.锅中倒入清酒和大酱，放入五花肉煮熟后捞出。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，把步骤1、2准备好的原料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



# 10 大蒜

众所周知，大蒜是一种能够为人体注入活力的食物，它所含的“大蒜辣素”与体内的维生素B<sub>1</sub>相结合就会生成名为“蒜硫胺素”的化合物，这种物质能够促进新陈代谢，缓解疲劳，使我们充满活力。大蒜中含有丰富的锌，能刺激激素的分泌，增加精子数量，使人精力充沛。另外，大蒜还能促进细胞的活性，帮助正常细胞战胜癌细胞。

大蒜对于心血管病患者也很有益处。大蒜辣素与人体内的脂肪结合后能够清洁血液，增加细胞活性，从而达到温暖身体的效果。摄入肉类食物时吃一些大蒜，能够降低血液中的胆固醇的含量。大蒜还有很好的杀菌功效，对高血压、糖尿病等的治疗有一定帮助。大蒜中的钙能够促使血液中的钠排出，使血压正常，大蒜辣素能够刺激胰脏细胞，促进胰岛素的分泌。

## 适宜与大蒜搭配的沙拉汁原料

醋 中和大蒜的辣味和刺激性气味。

## 加入醋的沙拉汁

橄榄油食醋沙拉汁P182

橄榄油蜂蜜沙拉汁P182

橄榄油芥末粒沙拉汁P182

酱油姜末沙拉汁P184

## 剩下的大蒜怎么办？

把剩余的大蒜腌制一下，吃酱肉、腌肉等很多食物时都可以搭配着吃，同样能发挥大蒜的各种功效。在锅中放入大蒜2杯、酱油2杯、料酒2杯、水1杯、蜂蜜1/2杯、干辣椒3个、姜1片，用文火熬制，直至锅中的汤汁剩下约3杯的量，即可关火。

## 其他健康食谱

### 黄梅糖蒜

#### 制作方法

大蒜30头，粗盐1杯，黄梅2kg，红糖1.2kg

夏至前买入大蒜，把每头大蒜中间的硬杆去掉，然后放入腌蒜的容器中，撒入1杯盐，加水没过大蒜，浸泡约20天。黄梅是青梅熟透后的果实，此时香气正浓。将黄梅洗净沥干水分，放入瓶中，撒上厚厚的红糖，约20天后会溢出褐色的液体。将液体滤出，倒入锅中煮开后晾凉。将腌好的大蒜捞出去皮，放入瓶中，倒入黄梅汤，再腌制约1个月后即可食用。







### 【大蒜鸡肉沙拉】 注入活力

大蒜能够降低鸡肉中胆固醇的含量，对提高精力也有一定帮助。

●**原料** 大蒜1头，鸡腿肉4块，小甜椒4个，洋葱1/2个，生菜3片，芥菜叶10张

●**鸡肉酱料** 酱油、料酒各3大勺，苹果脯2大勺，蜂蜜1大勺，胡椒粉少许

●**香油醋沙拉汁** 醋2大勺，香油、糖各1大勺，盐1/2小勺

- 1.一半大蒜留下备用，另一半切片后与鸡肉混合，腌10分钟。
- 2.在鸡肉上倒入腌制鸡肉的酱料拌匀腌一下，然后将鸡肉和备用的大蒜一起倒入锅中炒熟。
- 3.洋葱切丝，其他蔬菜切成方便食用的大小。
- 4.把制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，倒入备好的蔬菜中拌匀。
- 5.将步骤4中拌好的蔬菜铺在盘中，倒入炒好的鸡肉和大蒜即可。







203kcal

### 【大蒜蘑菇沙拉】 提高免疫力

大蒜中的大蒜辣素具有杀菌作用，大蒜和蘑菇能提高免疫力。

●**原料** 大蒜10瓣，各种蘑菇300g，豆腐1/3块，干辣椒1个，橄榄油适量，盐、胡椒粉、面粉各少许

●**酱油辣椒油沙拉汁** 酱油3大勺，辣椒油、蒜末、糖、醋各1大勺



- 1.大蒜切片，蘑菇切成方便食用的大小。
- 2.豆腐切大块，用盐和胡椒粉腌一下，裹上面粉煎熟。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.在碗中依次盛上大蒜、豆腐、蘑菇和辣椒，淋入沙拉汁拌匀即可。





229kcal

### 【糖蒜洋葱沙拉】 预防心血管疾病

糖蒜和洋葱具有溶栓效果，还能降低胆固醇。

●原料 糖蒜12瓣，洋葱、紫洋葱各1/4个，鸡胸肉1块，黄瓜1根，大枣3颗

●鸡肉酱料 盐、清酒各1大勺

●人参柠檬沙拉汁 人参1/2根，柠檬汁、蜂蜜各2大勺，糖蒜汁2大勺，淡芥末1小勺，盐、胡椒粉各少许

- 1.糖蒜切片，洋葱、黄瓜、大枣切成方便食用的大小。
- 2.鸡胸肉用鸡肉酱料腌一下，然后蒸熟，撕成丝。
- 3.人参切碎，与制作沙拉汁的材料混合在一起制成沙拉汁。
- 4.将所有准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



新学知

PDG



# 11 生菜

由于压力而积聚内热，使口腔出现异味或身体浮肿、小便不畅时，最好吃一些生菜。折断生菜叶子时会流出一种白色液体，其中含有“山莴苣膏”，该成分具有镇定神经的作用。饮酒过量、肠胃不适或头疼时吃一些生菜能够起到舒缓肠胃、提神醒脑的作用。

生菜含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素、B族维生素、铁、钙等。钙对于更年期女性的骨质疏松有一定疗效， $\beta$ -胡萝卜素能够防止皮肤老化，保持头发的光泽。生菜的绿色缘于其丰富的类胡萝卜素，它能排出体内有害的活性氧，预防成人病。生菜中 $\beta$ -胡萝卜素和维生素K的含量很高，与肉类和鱼类一起食用能够提高它们的吸收率。 $\beta$ -胡萝卜素能减少人体内有害的活性氧，防止老化。维生素K具有凝血作用，是骨骼发育必需的营养素。生菜中的叶黄素能够保护视神经，具有保护眼睛的作用。

## 适宜与生菜搭配的沙拉汁原料

**芝麻** 有助于生菜中钙的吸收。

**香油** 有助于生菜中 $\beta$ -胡萝卜素和叶黄素的吸收。

## 加入芝麻、香油的沙拉汁

酱油香油沙拉汁P184

芝麻酱油沙拉汁P190

芝麻蛋黄酱沙拉汁P190

## 剩下的生菜怎么办？

剩下的生菜可以做面膜。先将5片生菜叶放入榨汁机榨出生菜汁，再加入2大勺酸奶、1大勺薏米拌匀，洗脸后均匀涂于面部，15~20分钟后用温水洗净。生菜中的解毒成分能够使皮肤清洁水嫩。

## 其他健康食谱

### 生菜年糕

#### 制作方法

生菜100g，加盐的糯米粉5杯，绿豆沙2杯，糖4大勺

生菜切成大一点的片。糯米粉中加适量水，像做年糕一样用拳头边打边揉，然后加入糖。绿豆先在水中浸泡5个小时，去皮蒸熟，用筛子过滤后得到绿豆沙。把和好的糯米面和生菜混合，将绿豆沙包在面里，放入蒸笼蒸约20分钟即可。







### 【生菜小银鱼沙拉】 预防骨质疏松

生菜富含钙和维生素K，与富含维生素D的食物一起食用效果更佳。

●**原料** 小银鱼60g，生菜叶20片，嫩豆腐1/2块，红辣椒1/2个，红甜菜叶少许，橄榄油适量

●**芝麻酱油沙拉汁** 芝麻盐4大勺，酱油、醋各2大勺，糖1大勺，香油1小勺



- 1.在锅中放入适量油，将小银鱼炒熟后滤掉油装盘。
- 2.将生菜和红甜菜叶切成方便食用的大小，红辣椒切碎。
- 3.嫩豆腐沥干水分后切成方便食用的大小。
- 4.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，把准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





271kcal

### 【生菜桃子沙拉】 治疗失眠

生菜具有安定神经的作用，桃子能够温暖身体，两者搭配食用能够让你拥有安逸香甜的睡眠。

●原料 紫生菜叶20片，大枣8颗，桃子2个

●碎洋葱生姜沙拉汁 葡萄酒3大勺，切碎的洋葱2大勺，柠檬汁、蜂蜜、香油各1大勺，姜汁1/2小勺，黄油、盐各少许



- 1.生菜切成方便食用的大小；大枣去核，滚刀切成花朵形薄片。
- 3.桃子去核，切成方便食用的大小。
- 4.锅内涂上适量黄油，将洋葱炒至透明，倒入葡萄酒，开锅后关火，倒入其他制作沙拉汁的原料后晾凉。
- 5.将准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





446kcal

## 【生菜牛肉沙拉】 护肤美容

牛肉中的脂肪酸有助于生菜中 $\beta$ -胡萝卜素的吸收，并增加皮肤的弹性。



- 原料 生菜叶30片，牛肉150g，栗子5个，大葱1/2根
- 牛肉酱料 酱油1大勺，糖1/2大勺，蒜末1小勺，胡椒粉少许
- 酱油芝麻沙拉汁 糖2大勺，酱油、香油各1大勺，芝麻盐2小勺，辣椒粉、盐各1小勺

- 1.生菜切成方便食用的大小，栗子切成圆片，大葱切丝。
- 2.先将牛肉切成大块，用牛肉酱料腌一下，煎熟后切成方便食用的大小；将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 3.准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 12 蘑菇

癌症患者接受化疗会伴随脱发、呕吐、腹泻、食欲不振等副作用，而蘑菇对于这些副作用有一定的疗效。蘑菇能够防止致癌物质在肠道内长期滞留，因此在预防大肠癌方面效果显著。蘑菇富含膳食纤维，在胃里停留的时间长，有饱腹感，是很好的减肥食品。

蘑菇中的“香菇多糖”能够缓解压力，抗病毒的能力很强。蘑菇富含维生素D的母体“麦角固醇”，能够强健骨骼。除此之外，蘑菇和蔬菜水果一样富含矿物质和蛋白质，所以蘑菇与肉类搭配食用是最理想的。蘑菇特有的香味能去除肉类的膻味，增进食欲，还能降低脂肪在人体内的吸收率。木耳适合神经敏感的人食用，它含有钙、铁等丰富的矿物质，具有补血的作用，贫血的孕妇食用效果甚佳。

### 适宜与蘑菇搭配的沙拉汁原料

**橄榄油** 帮助人体吸收蘑菇中的维生素D。

### 使用橄榄油的沙拉汁

橄榄油辣椒沙拉汁P182

橄榄油大蒜沙拉汁P182

橄榄油菠萝沙拉汁P183

### 剩下的蘑菇怎么办？

一般我们会把香菇的柄扔掉，其实这些香菇柄也能做出一道别有风味的菜肴。最简单的就是酱汤，放入香菇柄的酱汤美味可口。或像做酱牛肉一样，先在锅中倒入足够的水，再放入酱油、糖慢慢熬制，最后就可以得到咸香美味的酱香菇柄了。

### 其他健康食谱

#### 香菇酱菜

#### 制作方法

干香菇 100g, 海带 (10cm × 10cm) 1 片, 水 2 杯, 香葱末 1 大勺, 香油 1 小勺, 芝麻少许; ★**腌制酱菜的调料** 酱油、糖各 1/2 杯, 糖稀 1 杯, 蜂蜜 3 大勺, 泡海带的水 2 杯

将香菇切成合适的大小，在冷水中浸泡。海带浸泡一天一夜，煮开后捞出。在煮海带的水中加入适量酱油、糖和糖稀，煮30分钟后放入蜂蜜拌匀，关火冷却，腌制香菇的调料就做好了。去掉香菇柄，沥干水分，倒入调料。一周后滤出酱汁，煮开后冷却，再继续腌制。10天后将香菇捞出，切成方便食用的大小，再加入香葱、香油和芝麻拌匀食用。







### 【香菇彩椒沙拉】 缓解压力

蘑菇中的香菇多糖和甜椒中的维生素C有助于缓解压力。

- 原料 干香菇18朵，青、红、黄甜椒各1个，菠萝2块，淀粉3大勺，蒜末1小勺，盐少许，橄榄油适量
- 腌制香菇的酱料 水3大勺，酱油1大勺，糖2大勺，淀粉1小勺
- 海鲜沙司柠檬汁沙拉汁 柠檬汁3大勺，海鲜沙司2大勺，切碎的尖椒、糖各1大勺



- 1.香菇在水中浸泡，掰掉香菇的柄，切成方便食用的大小，用大蒜和盐腌一下，裹上淀粉炸熟。
- 2.锅中放入腌制香菇的酱料煮开，把炸好的香菇放入酱料中拌匀。
- 3.菠萝和甜椒分别切成方便食用的大小，快速翻炒一下。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





## 【洋松茸辣椒沙拉】 增强免疫力

洋松茸能够提高免疫力，辣椒中的维生素 C 对健康也大有裨益。

- 原料 洋松茸20个，红辣椒3个，尖椒6个，柠檬汁1大勺
- 蛋黄酱沙拉汁 蛋黄酱4大勺，醋、蜂蜜各1大勺，芥末1小勺，盐少许



- 1.洋松茸切成方便食用的大小，淋上柠檬汁后快速翻炒。
- 2.红辣椒和尖椒切成圆片。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，淋在准备好的原料上拌匀后装盘即可。





## 【蘑菇豆腐沙拉】 预防大肠癌

豆腐中的皂角苷和蘑菇中的膳食纤维能够预防大肠癌。

●**原料** 各种蘑菇300g，豆腐1/2块，茼蒿50g，大蒜2瓣，橄榄油、淀粉各2大勺

●**牡蛎沙司淀粉沙拉汁** 牡蛎沙司3大勺，淀粉1大勺，水1/2杯，糖、辣椒油各2大勺



- 1.豆腐切成方块，撒一点盐，裹上淀粉和油，放入锅中煎至金黄色。蘑菇切成方便食用的大小，大蒜切片。
- 2.锅中倒入适量油，先放入蒜片炒一下，再放入蘑菇用大火快速翻炒。将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，倒入锅中快速翻炒后装盘。如图所示，放在摆好的豆腐和茼蒿中即可。



## 13 甜椒

气味芬芳、五颜六色的甜椒含有丰富的营养物质，尤其是 $\beta$ -胡萝卜素和维生素C的含量很高，其中维生素C的含量在蔬菜中首屈一指，是西红柿的5倍、柠檬的2倍。在不同颜色的甜椒中，营养物质的含量也不同，比如红甜椒中的 $\beta$ -胡萝卜素含量较高，青甜椒中铁和钙的含量较高。

青甜椒中维生素C的含量要高于红甜椒。吸烟的人应该多吃甜椒，因为吸烟者和吸二手烟的人血液中维生素C的浓度很低，多吃甜椒能够补充维生素C。另外，维生素C能够提高人体的免疫力，保持正常细胞的健康，从而预防感冒，还能缓解压力。甜椒中还含有能够增强维生素C功效的维生素P，即使加热，其营养物质也基本不会被破坏。甜椒的热量很低，是很好的减肥食品。

### 适宜与甜椒搭配的沙拉汁原料

**松子** 松子能够使口感更加香脆，还能提高 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。

**橄榄油** 提高甜椒中 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。

### 加入松子、橄榄油的沙拉汁

橄榄油芥末粒沙拉汁P182

橄榄油辣椒酱沙拉汁P182

蛋黄酱松子沙拉汁P186

### 剩下的甜椒怎么办？

剩下的甜椒可以打成汁。甜椒中丰富的维生素C有助于缓解压力。把1个红甜椒、1/2杯酸奶、1/2杯牛奶、1大勺蜂蜜放在搅拌机中打成汁，就是一杯清凉爽口的甜椒饮料了。

### 其他健康食谱

#### 甜椒饼

#### 制作方法

青甜椒2个，豆腐1/2块，虾肉50g，香菇3朵，香油、葱末各1小勺，盐、胡椒粉各少许，面粉2大勺，鸡蛋1个

将甜椒切成1cm厚的片，去掉中间的籽，豆腐磨碎沥干水分。虾肉和香菇切碎后，用盐腌一下，去除水分。将豆腐、虾肉和香菇末混合在一起，加入香油、葱末、盐和胡椒粉拌匀。甜椒里面涂上面粉，然后把做好的馅料塞进甜椒里，再裹上面粉和鸡蛋煎至淡黄色即可。







### 【甜椒竹笋松子沙拉】 预防大脑老化

甜椒中的维生素C和松子中的维生素E、竹笋中的酪氨酸能够提高大脑活性，预防老化。

●**原料** 青、红甜椒各1个，竹笋2个，牛肉、绿豆芽各100g，橄榄油适量

●**牛肉酱料** 酱油1大勺，糖1/2大勺，蒜末2小勺，香油1小勺

●**酱油松子粉沙拉汁** 酱油3大勺，醋、糖、水各2大勺，松子粉、香葱末各2小勺，芝麻少许



- 1.甜椒切丝，在锅中放入适量油，将甜椒炒熟后盛出晾凉。
- 2.竹笋切成梳子状，泡在清水中洗净后沥干水分，放入锅中炒熟。
- 3.牛肉切条，用酱料腌一下，再放入锅中炒至收汁。
- 4.绿豆芽掐头去尾，用热水焯一下后晾凉；将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，淋在准备好的原料上，拌匀即可。





## 【甜椒芹菜沙拉】 预防动脉硬化

甜椒中的维生素P和芹菜中的膳食纤维能够预防动脉硬化。

●**原料** 红甜椒2个，芹菜1根，鸡胸肉2块，橄榄油、盐、胡椒粉各少许

●**橄榄油大蒜沙拉汁** 橄榄油4大勺，切碎的大蒜1瓣，柠檬汁2大勺，醋、蜂蜜各1大勺，盐、切碎的罗勒各少许



- 1.鸡胸肉用盐和胡椒粉腌一下，涂上橄榄油煎至淡黄色盛出晾凉，切成方便食用的大小。
- 2.甜椒和芹菜分别切丝。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，炒好的甜椒、芹菜和鸡肉装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





473kcal

## 【甜椒胡萝卜沙拉】 保护眼睛

$\beta$ -胡萝卜素在人体内能转化成维生素A，可缓解眼睛疲劳。

●**原料** 青甜椒、红甜椒、黄甜椒、胡萝卜各1/2个，香菇6朵，面包粉2/3杯，橄榄油3大勺，糯米糕150g，欧芹粉少许

●**蜂蜜芥末酱沙拉汁** 芥末酱1大勺，蜂蜜、柠檬汁各1/2大勺，蒜末、盐各少许



- 1.甜椒切成两半，去籽。香菇和胡萝卜切碎，在锅中倒入适量油，将香菇、胡萝卜末炒熟，糯米糕切成小块。
- 2.将炒熟的香菇、胡萝卜末与面包粉、欧芹粉搅拌在一起，放入步骤1中的半个甜椒里，在烤箱中用170℃的温度烤20分钟。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，淋在烤好的甜椒馅料里即可。



## 14 芹菜

芹菜特有的香气源于“芹菜甙”，这种香气具有镇静作用，还能促进食欲，去除肉类的膻味。芹菜和肉一起烹调，能够使肉具有一种特殊的香味，同时还能提高 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。芹菜含有丰富的膳食纤维，能够刺激肠道，帮助排便，降低胆固醇；还含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素和维生素C，能够促进新陈代谢，提高精力，还能预防癌症，强化黏膜组织。芹菜富含 $\beta$ -胡萝卜素，能够清洁血液，镇静神经，缓解亢奋、躁狂等症状。容易冲动的人多吃一些芹菜对稳定情绪有一定帮助。芹菜叶中 $\beta$ -胡萝卜素的含量比茎要多，所以最好连叶子一起吃掉。芹菜所含的维生素B<sub>1</sub>也很多，能够促进营养物质的代谢，缓解疲劳。芹菜性凉，具有去除内热、缓解头痛的功效。

### 适宜与芹菜搭配的沙拉汁原料

**酸奶** 与芹菜中的膳食纤维一起清理肠胃。

**花生** 预防便秘，提高 $\beta$ -胡萝卜素的吸收率。

### 加入酸奶、花生的沙拉汁

酸奶罗勒沙拉汁P188

芝麻花生黄油沙拉汁P190

### 剩下的芹菜怎么办？

剩下的芹菜可以晾干洗澡时用。通常，我们很少食用芹菜的叶子，可以把芹菜叶晾干保存在冰箱中，洗澡时把芹菜叶放在洗澡水中，不仅能够缓解精神压力，还有保湿功效。

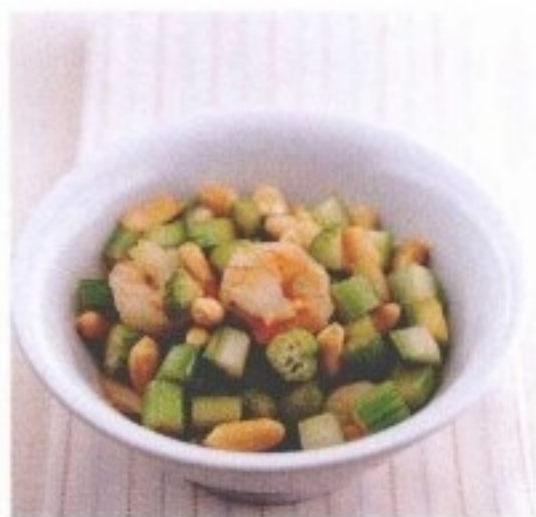
### 其他健康食谱

#### 芹菜花生小炒

#### 制作方法

芹菜2根，花生100g，大蒜2瓣，橄榄油1大勺，盐少许

芹菜切丁，放入盐水中焯一下。花生剥皮，大蒜切片，锅中放入适量油，先炒蒜片至淡黄色，然后放入花生慢慢翻炒，花生炒好后倒入芹菜，用大火快速翻炒，加适量盐调味后装盘即可。





324kcal



### 【芹菜橙子沙拉】 缓解压力

芹菜具有镇静作用，橙子富含维生素C，能够缓解压力。

- 原料 芹菜3根，橙子2个，卷心菜叶3张，冷冻金枪鱼100g
- 胡麻粉酱油沙拉汁 苏子油、酱油、柠檬汁各2大勺，胡麻粉2小勺，生姜末1小勺



- 1.把芹菜和卷心菜切成方便食用的大小，橙子只留下果肉。金枪鱼解冻后切块。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，所有原料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





## 【芹菜西红柿沙拉】 预防动脉硬化

芹菜中的钙和西红柿中的番茄红素能够预防动脉硬化。

- 原料 芹菜3根，西红柿、尖椒各1个
- 酸奶咖喱沙拉汁 酸奶1/2杯，咖喱粉1小勺，薄荷、盐各少许



- 1.将芹菜和尖椒切成丁。
- 2.西红柿洗净去籽切块，薄荷切碎。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，冷却一下。
- 4.将准备好的所有原料放入碗中，吃之前再淋上沙拉汁拌匀。





## 【芹菜苹果沙拉】 预防便秘

芹菜中的膳食纤维和苹果中的果胶能够刺激肠道，帮助排便。

- 原料** 芹菜2根，苹果1个，猪肉300g，胡萝卜、洋葱各1/4个
- 腌肉酱料** 盐、胡椒粉各少许，橄榄油1/2大勺
- 芥末酱花生沙拉汁** 水3大勺，碎花生、醋各2大勺，糖1大勺，淡芥末、酱油各1小勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.将芹菜、苹果、胡萝卜、洋葱切成条状。
- 2.猪里脊肉用热水焯一下去除血水，然后用盐、胡椒粉、橄榄油腌一下，放入烤箱烤熟，晾凉后切成大小适中的块。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，如图所示，将里脊肉和准备好的所有原料盛到大碗里，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 15 土豆

土豆是淀粉类食物，能够提供充足的能量。土豆中的蛋白质含有多种氨基酸，尤其是丰富的人体必需氨基酸“赖氨酸”。土豆中维生素C的含量也很高。和其他蔬菜不同，加热时土豆中的淀粉能够保护维生素C不被破坏，具有较强的抗热能力。维生素C能够提高人体免疫力，预防感冒，去除活性氧。

土豆中钙的含量很高，钙有降血压的作用，具有溶于水的特性，所以用水煮土豆不如直接蒸熟。土豆含有丰富的铁，和鸡蛋中铁的含量相当。土豆中的某些成分还具有保护肠胃的作用，是胃炎患者的理想食物。土豆被阳光照射后会变绿，生成名为“茄碱”的有毒物质，烹调时一定要把发绿的部分和芽削掉。

### 适宜与土豆搭配的沙拉汁原料

柠檬汁 帮助土豆中铁的吸收。

松子和蛋黄酱 帮助胡萝卜素的吸收。

### 加入柠檬汁、松子、蛋黄酱的沙拉汁

蛋黄酱松子沙拉汁P186

蛋黄酱葡萄酒沙拉汁P187

### 剩下土豆怎么办？

土豆含有散热成分，夏天被晒得脸庞发热时，敷一个土豆面膜可以起到降温镇静的作用。将土豆磨成泥，加一些面粉，避开嘴和眼部敷在脸上，15分钟后洗净即可。

### 其他健康食谱

#### 土豆丸子汤

##### 制作方法

土豆4个，南瓜1/2个，海带（10cm×10cm）1片，鱼30g，大葱1根，大蒜2瓣，盐少许  
土豆去皮，切成细丝，充分冲洗，冲洗土豆的水留用。土豆丝中加适量盐拌匀，冲洗土豆的水放置1小时以上。把土豆水下面沉淀的淀粉捞出加入土豆丝中。鱼去掉内脏清洗干净，和海带一起煮熟，开锅后将土豆丝捏成丸子放进锅里，南瓜切成半月形的薄片放进锅中同煮。开锅后放入葱花和蒜片，再加入适量盐调味即可。







### 【土豆菠菜沙拉】 缓解压力

土豆中的泛酸能够缓解压力，菠菜中的叶酸能够镇静神经。

●**原料** 土豆2个，菠菜3根，培根3片，洋葱1个，黄油1大勺，盐、胡椒粉各少许

●**橄榄油碎洋葱沙拉汁** 橄榄油3大勺，柠檬汁、碎洋葱各2大勺，盐少许



- 1.土豆切成薄片，在水中泡一下去掉淀粉，用盐和胡椒粉腌一下，放在锅中煎至淡黄色。
- 2.洋葱和培根切碎，也煎至淡黄色。
- 3.选择薄且柔软的菠菜叶，把每片叶子洗干净后沥干水分。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 5.菠菜叶铺在盘子中，土豆片放在菠菜叶上，再把碎洋葱和培根撒在土豆片上，最后淋上沙拉汁即可。





445kcal

### 【土豆西兰花沙拉】 保护肠胃

土豆中的泛酸能够保护胃，西兰花也对保护肠胃有帮助。

- 原料 土豆2个，西兰花1朵，洋葱1/2个，甜菜1/4个，盐少许
- 蛋黄酱酸黄瓜沙拉汁 蛋黄酱8大勺，酸黄瓜1/4个，盐、胡椒粉各少许



- 1.土豆切成大块，加适量盐煮熟。西兰花掰成方便食用的大小，在盐水中焯一下。
- 2.洋葱切丝，用盐腌一下，滤出水分；甜菜切成小块。
- 3.酸黄瓜切成小块，与制作沙拉汁的材料拌匀制成沙拉汁。
- 4.将准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





331kcal

### 【土豆松子沙拉】 防止皮肤老化

土豆中的维生素 C 和松子中的不饱和脂肪酸能够预防脑中风，防止皮肤老化。



- 原料 土豆2个，胡萝卜、红甜椒、青甜椒各1/2个
- 蛋黄酱松子沙拉汁 蛋黄酱1/2杯，松子、柠檬汁各3大勺，蜂蜜1大勺

- 1.土豆去皮切丝，放在盐水中焯一下，捞出沥干水分。
- 2.胡萝卜切丝，甜椒去籽后切丝。
- 3.将制作沙拉汁的材料放在搅拌机中打碎，然后把准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 16 红薯

红薯含有抗癌因子“ $\beta$ -胡萝卜素”，该成分能够保护黏膜组织，具有抗癌作用。它还能保护由于吸烟受损的肺和支气管，红薯含有丰富的维生素C，能够解除尼古丁的毒副作用，对于吸烟者来说是非常好的食物。

红薯的瓤越黄，所含的 $\beta$ -胡萝卜素就越多。除红薯之外，胡萝卜、南瓜等蔬菜同样具有抗癌作用。美国国家癌症研究所的专家研究发现，每天摄入的红薯、胡萝卜、南瓜加起来超过1/2杯的人比不吃的人肺癌的发病率要低50%。

红薯中的B族维生素和维生素C具有较强抗热能力，烹调后仍然能保留70%~80%。红薯是碱性食物，含有丰富的钙，钙能够促使多余的钠排出体外，预防高血压。红薯含有丰富的膳食纤维，能够促进排泄，美容护肤。

### 适宜与红薯搭配的沙拉汁原料

**橄榄油** 有助于提高红薯中的 $\beta$ -胡萝卜素、菠菜中叶黄素的吸收率。

**蛋黄酱** 帮助红薯中 $\beta$ -胡萝卜素的吸收。

### 加入橄榄油、蛋黄酱的沙拉汁

橄榄油蜂蜜沙拉汁P182

蛋黄酱柠檬沙拉汁P186

### 剩下的红薯怎么办？

用石块烤出的红薯要比用烤箱烤的甜。随着温度升高，红薯中的淀粉通过酶的作用会转变成具有甜味的成分，当温度在60℃左右时这种转化最活跃。在家里可以把红薯带皮洗净，在不常用的锅里铺上石块，用小火烤50分钟即可。

### 其他健康食谱

#### 红薯年糕

#### 制作方法

糯米粉5杯，紫薯泥3大勺，红薯1个，糖4大勺，桂皮粉1小勺，水3大勺

将糯米粉浸泡5小时，加入适量盐。把蒸熟去皮磨成泥的紫薯放入糯米粉中，再加入糖和桂皮粉。将另外一个红薯带皮切成不规则的小块，均匀地掺在糯米面中，上锅蒸熟，约20分钟后即可取出冷却，最后撒上一些糖。







### 【红薯奶酪沙拉】 保护支气管

红薯中的 $\beta$ -胡萝卜素和帮助该成分吸收的奶酪能够保护黏膜组织，有助于肺和支气管的健康。

●**原料** 红薯2个，洋葱、紫洋葱各1/4个，埃曼塔尔奶酪40g，蔬菜少许

●**芝麻柠檬汁沙拉汁** 蛋黄酱3大勺，芝麻2大勺，柠檬汁、香油各1大勺，酱油1/2大勺



- 1.将红薯蒸熟，切成圆片，奶酪切碎。
- 2.洋葱和紫洋葱切丝，如图所示，蔬菜切成方便食用的大小。
- 3.芝麻磨碎，加入香油，再加入其他沙拉汁原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.将准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





## 【红薯洋松茸沙拉】 预防便秘

红薯和蘑菇中的膳食纤维能够有效预防便秘。

- 原料** 红薯2个，洋松茸7个，香菇2朵，菠菜50g，鸡蛋黄1个，盐少许，橄榄油适量
- 蛋黄酱柠檬沙拉汁** 蛋黄酱3大勺，柠檬汁1大勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.红薯蒸熟后捣成泥，菠菜焯一下切碎。
- 2.在红薯泥中掺入切碎的菠菜和蛋黄，加适量盐，做成圆饼，放入锅中煎至淡黄色。
- 3.锅中倒入适量油，放入切好的香菇和洋松茸略炒，再加入调好的沙拉汁拌匀。
- 4.如图所示，将蘑菇和红薯饼装盘即可。





## 【红薯坚果沙拉】 增强免疫力

红薯中的槲皮素和坚果中的维生素E能够增强免疫力。

●**原料** 红薯2个，核桃、开心果、南瓜子、葡萄干各1大勺，法棍面包2块

●**蛋黄酱芥末粒沙拉汁** 蛋黄酱5大勺，芥末粒1大勺，糖1小勺

- 1.红薯蒸熟去皮，趁热捣成泥，坚果炒一下之后磨碎。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，加入红薯泥中拌匀。
- 3.在步骤2中加入碎坚果和葡萄干拌匀，如图所示，盛到面包上装盘。





# 17 奶酪

奶酪是一种将牛奶高度浓缩后的食品，蛋白质和脂肪的含量分别为20%~30%，比肉类的蛋白质含量高，是非常好的蛋白质源。另外，奶酪中必须通过食物摄取的必需氨基酸的含量也很高，其消化吸收的速度比肉类更快，因为牛奶经过发酵后，其中的蛋白质分解为氨基酸，矿物质转化成了容易被人体吸收的形态。

100g奶酪中钙的含量相当于牛奶的4倍，现代人的精神压力较大，一旦缺钙就容易患上骨质疏松、精神疾病。多吃一些奶酪就能预防上述症状。

但是奶酪中几乎没有维生素C和B族维生素，脂肪含量也比较高，这是它的缺点。弥补这一缺点的办法就是与水果蔬菜搭配食用。

## 适宜与奶酪搭配的沙拉汁原料

**酸奶** 有助于奶酪中钙的吸收。

**柠檬汁** 促进奶酪中钙的吸收。

## 加入酸奶、柠檬汁的沙拉汁

橄榄油柠檬沙拉汁P182

酸奶咖喱沙拉汁P188

酸奶罗勒沙拉汁P188

## 剩下的奶酪怎么办？

剩下的奶酪可以搭配红酒享用，奶酪和红酒是最佳搭配。和奶酪一样，红酒也分很多种，一般来说，新鲜的奶酪搭配刚刚酿制的新鲜红酒，保存时间较长的奶酪搭配口味醇厚的红酒。酸味奶酪最好搭配有甜味的红酒，咸味奶酪最好搭配略带酸味的红酒。

## 其他健康食谱

### 奶酪圣女果派



#### 制作方法

圣女果2个，马苏里拉奶酪60g，罗勒叶3片，橄榄油1大勺，胡椒粉少许；★和面材料 面粉1杯，黄油50g，鸡蛋黄1个，盐1/3小勺  
将黄油切成小块，和盐一起加入面粉拌匀，再加入蛋黄和成面团，用保鲜膜包起来在冰箱中放1个小时。取出面团后，揪成若干个小面团放在模子里压平，然后放进170℃的烤箱中烤20分钟后取出。圣女果切片，和罗勒叶、马苏里拉奶酪一起放在烤好的派上，加入适量橄榄油和胡椒粉，再放进180℃的烤箱烤40分钟即可。





### 【奶酪香菇沙拉】 强化骨骼

奶酪中含有丰富的钙，与富含维生素D的香菇一起食用能够提高钙的吸收率。

●**原料** 布利奶酪100g，干香菇5朵，梨1个，圣女果10个，芥菜叶10张，食用油适量

●**橄榄油罗勒沙拉汁** 橄榄油4大勺，醋2大勺，盐、捣碎的大蒜各1小勺，罗勒叶3张



1. 奶酪切成方便食用的大小。
2. 干香菇用水泡发，切成合适的大小，蘸上面粉下锅炸至淡黄色，加入适量盐。
3. 圣女果切成圆片，芥菜叶和梨分别切成方便食用的大小。
4. 将罗勒切碎，与其他制作沙拉汁的原料混合在一起，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





446kcal

## 【奶酪杏仁沙拉】 缓解压力

杏仁中的镁与奶酪中的钙是最佳搭配，能够有效缓解压力。

●**原料** 山羊奶酪50g，杏仁30g，猕猴桃、苹果各2个，橄榄油、罗勒各少许

●**酸奶沙拉汁** 酸奶、柠檬汁各3大勺，蜂蜜少许



- 1.如图所示，山羊奶酪切成骰子大小的块，拌入罗勒和橄榄油，如果奶酪太咸，可以先在牛奶中泡一会儿。
- 2.将猕猴桃和苹果切成方便食用的大小，杏仁粗粗磨碎即可。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘拌匀，淋上沙拉汁即可。





437kcal

### 【奶酪西红柿沙拉】 预防骨质疏松

西红柿中的有机酸能够促进奶酪中钙的吸收。

- 原料 西红柿2个，马苏里拉奶酪100g，罗勒叶少许
- 橄榄油洋葱汁沙拉汁 橄榄油5大勺，洋葱汁2大勺，柠檬汁、醋各1大勺，盐1小勺，切碎的罗勒少许



- 1.西红柿洗净切成圆片。
- 2.奶酪切成和西红柿一样大小的圆片。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，如图所示，将西红柿和奶酪装盘，淋上沙拉汁，点缀上罗勒叶即可。

知学  
PDG



## 18 豆类

豆类中蛋白质含量非常丰富，而且富含能够促进排便的膳食纤维，其中的B族维生素和维生素E能够使皮肤保持丰润细腻。另外，豆类还含有丰富的异黄酮和卵磷脂。其中，异黄酮与雌性激素的作用相似，能缓解骨质疏松、潮红等更年期症状。

卵磷脂是磷脂质的一种，是形成细胞膜的重要成分之一。它能降低血液中胆固醇的含量，还能减少甘油三酯。卵磷脂主要存在于动物的肝脏、骨骼和鸡蛋黄等食物中，是大脑活动必需的物质。因为卵磷脂能够激活脑细胞，增强大脑功能，所以有预防老年痴呆的作用。如果缺乏卵磷脂，大脑就会非常疲劳。

### 适宜与豆类搭配的沙拉汁原料

**酸奶** 帮助吸收豆类中的膳食纤维，缓解便秘。

**橄榄油** 促进卵磷脂的吸收。

### 加入酸奶、橄榄油的沙拉汁

橄榄油洋葱沙拉汁P182

酸奶咖喱沙拉汁P188

酸奶山葵沙拉汁P188

### 剩下的豆子怎么办？

豆子生吃不易消化，容易腹泻，最好煮熟吃。剩下的豆子沥干水分后密封起来放在冰箱中冷冻保存，以后每次做饭时放一些，不仅容易消化，而且其中的营养能很好地被人体吸收。

### 其他健康食谱

#### 糯米煎杂豆

##### 制作方法

各色杂豆、糯米粉各1杯，人参1/2根，食用油适量；★**调味汁** 酱油2大勺，红辣椒、尖椒各1个，糖、葱花各1大勺，香油1小勺

豆子先在少量冷水中浸泡5个小时，人参切成丁。在3大勺糯米粉中加1/2杯水制成糯米糊。将泡好的豆子和切碎的人参混合在一起，依次裹上糯米粉、糯米糊、糯米粉，放入油锅炸熟。将制作调味汁的材料拌匀制成调味汁，淋在炸好的豆子和人参上，装盘拌匀即可。







## 【杂豆沙拉】 预防老年痴呆

豆类中丰富的卵磷脂能够刺激大脑活动，预防老年痴呆。

●**原料** 各种豆子（泡好的）1杯半，红甜菜叶3片，菠萝2块，薄荷叶少许

●**橄榄油胡椒沙拉汁** 橄榄油4大勺，醋、柠檬汁各1大勺，盐1小勺，胡椒粉少许



- 1.豆子泡好后放入锅中加适量盐煮熟。煮好后捞出豆子沥干水分。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，趁热倒入豆子中拌匀。
- 3.将菠萝切成与豆子大小相仿的块。
- 4.盘中铺上甜菜叶，步骤2中的豆子晾凉后，与步骤3中的菠萝拌匀装盘即可。





## 【黑豆酸奶沙拉】 保持皮肤健康

酸奶有清理肠道的作用，豆子中的膳食纤维能够保持皮肤健康。

- 原料 黑豆（干）1/2杯，芹菜2根，土豆1个，核桃仁5粒
- 酸奶蛋黄酱沙拉汁 酸奶 1/2 杯，蛋黄酱、蜂蜜各 1 大勺，胡椒粉、盐各少许



- 1.黑豆在冷水中浸泡6小时，放入锅中煮熟。
- 2.将芹菜的老丝剥去，剩下比较嫩的部分，土豆煮熟，切成与豆子大小相仿的丁。
- 3.核桃仁在锅中略炒后磨碎。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料拌匀装盘，淋上沙拉汁即可。





### 【清曲酱蔬菜沙拉】 减肥

清曲酱中的维生素B<sub>2</sub>能促进脂肪的分解，膳食纤维有助于减肥。

●**原料** 清曲酱100g，菊苣40g，紫苏叶15片，茼蒿30g，红辣椒1/2个

●**酱油醋沙拉汁** 酱油2大勺，醋2大勺，糖、蜂蜜各1大勺，蒜末2小勺，辣椒粉1小勺



1. 菊苣、紫苏叶、茼蒿切成方便食用的大小，红辣椒磨碎。
2. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
3. 所有材料装盘，浇上清曲酱，再淋上沙拉汁即可。



## 19 豆腐

如果生吃豆子，其营养成分的吸收率只有70%，但做成豆腐就可以提高到95%。豆腐热量低，富含优质蛋白质，其中的脂肪能够降低血液中的胆固醇，从而预防冠状动脉疾病和脑中风。

豆腐是很适合更年期女性的食品。女性一旦进入更年期，由于卵巢功能退化，雌性激素的分泌就会慢慢减少，出现不同程度的更年期症状。豆腐中含有与雌性激素作用相似的异黄酮，能够缓解更年期的各种症状，还能预防乳腺癌。

豆腐中的镁具有镇静神经的作用，一旦压力过大，人体内的钙和镁就会随小便流失，变得躁动不安。吃一些富含镁的豆腐，可以起到安定身心的作用。

### 适宜与豆腐搭配的沙拉汁原料

**橘子** 橘子含有丰富的有机酸，能够促进豆腐中钙的吸收，强健骨骼。

**柠檬汁** 增进食欲，刺激胃液分泌，有助于蛋白质的消化吸收。

### 加入橘子、柠檬汁的沙拉汁

酸奶柠檬沙拉汁P188

蛋黄酱橘子沙拉汁P187

### 剩下的豆腐怎么办？

孩子夜里突然发烧时，家长经常手足无措，此时可以采用豆腐疗法。将豆腐用流水洗净后磨碎，掺入适量面粉，包在防水布中敷在孩子的额头上。这是一种应急措施，利用豆子解毒的特性起到退烧的作用。

其他健康食谱

### 豆腐泡菜

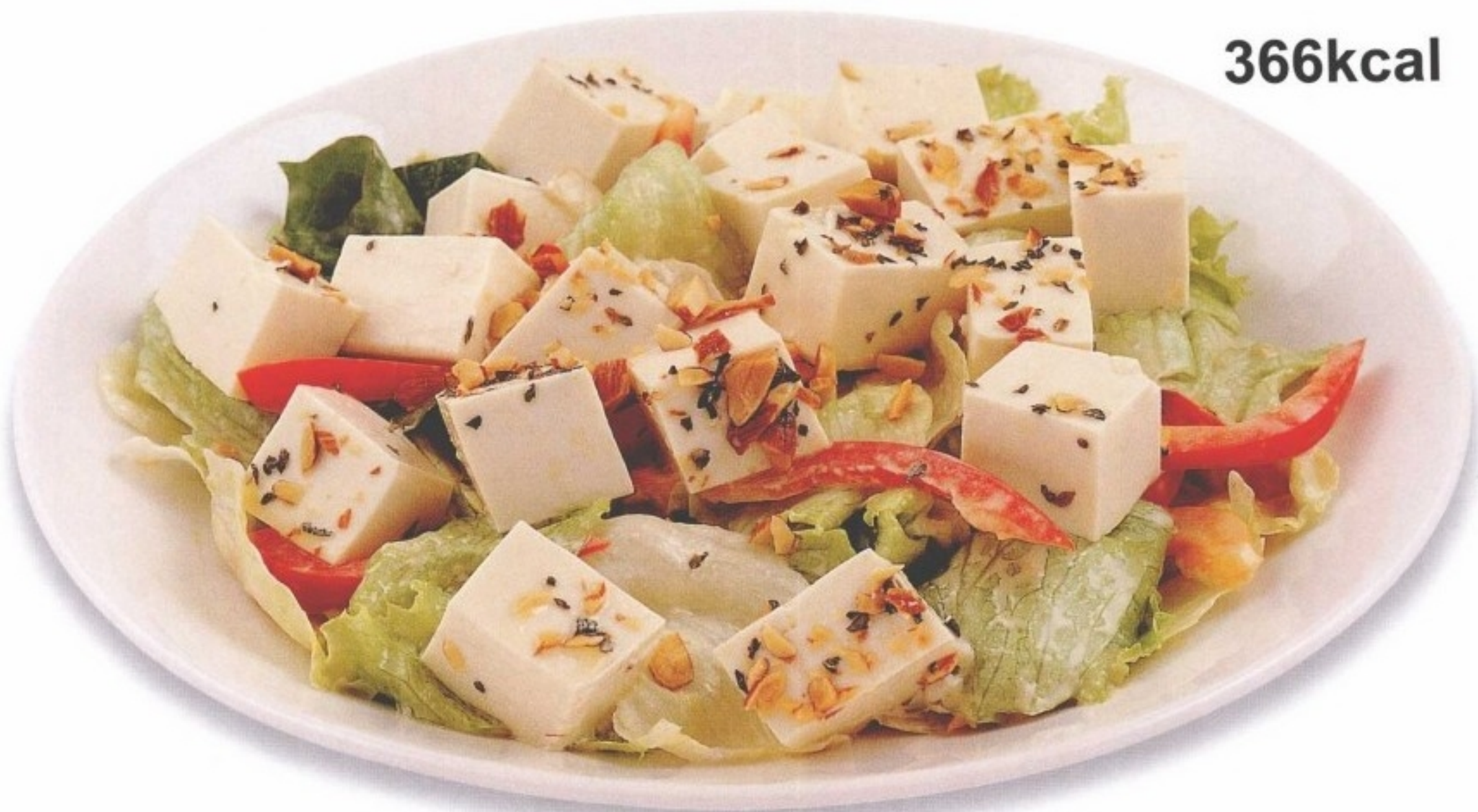
#### 制作方法

豆腐1块，尖椒5个，红辣椒1个，白菜泡菜1/2棵，苏子油1大勺，糖1小勺，芝麻、盐各少许

豆腐切块，在盐水中焯一下。辣椒、泡菜切碎，在锅中涂上苏子油，将泡菜炒一下，加少许糖后关火，再放入辣椒和芝麻拌匀。如图所示，将豆腐和泡菜码放在盘中即可。







### 【嫩豆腐杏仁沙拉】安神

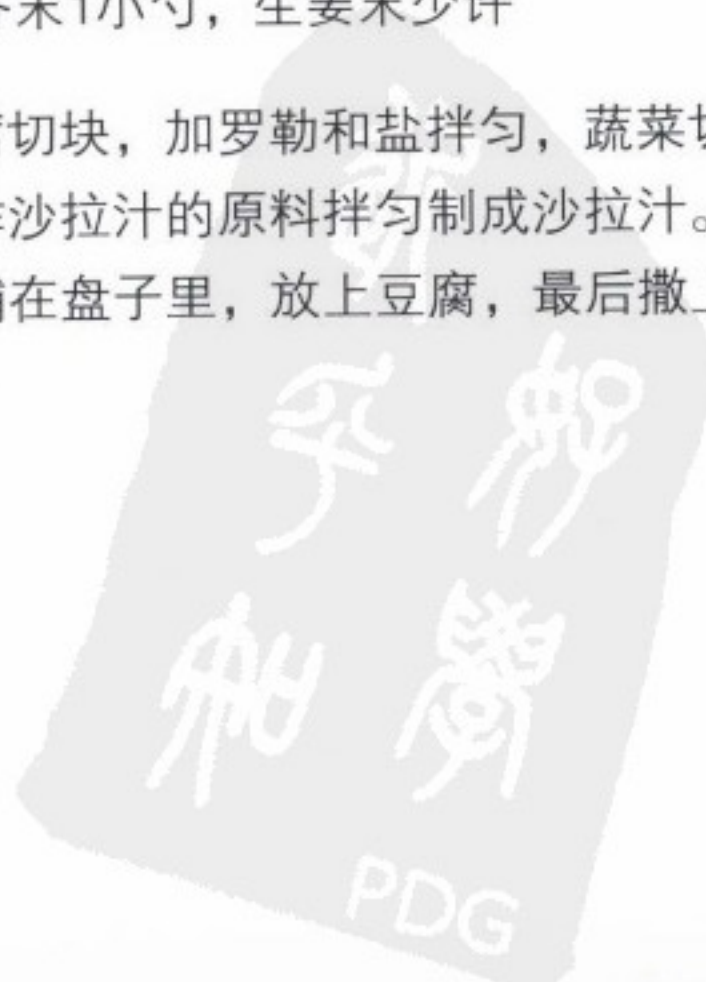
豆腐和杏仁中含有丰富的镁和钙，能够起到安神的作用。

●**原料** 嫩豆腐1块，莴苣1/4棵，红、黄甜椒各1/2个，磨碎的杏仁2大勺，切碎的罗勒、盐各少许

●**蛋黄酱大酱沙拉汁** 蛋黄酱3大勺，大酱、柠檬汁、蜂蜜各1大勺，淡芥末1小勺，生姜末少许



- 1.嫩豆腐切块，加罗勒和盐拌匀，蔬菜切成方便食用的大小。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 3.蔬菜铺在盘子里，放上豆腐，最后撒上杏仁和沙拉汁即可。







## 【豆腐橙子沙拉】 强健骨骼

豆腐富含钙，橙子富含有机酸，两者搭配能促进营养物质吸收。

●**原料** 豆腐1/2块，橙子2个，黄瓜1/2根，莴苣1/8棵，花生2大勺，甜菜、面粉、橄榄油、盐、胡椒粉各少许

●**豆腐沙拉汁** 豆腐1/2块，豆浆1/2杯，橄榄油、醋各2大勺，糖1大勺，盐1小勺



- 1.豆腐切成大块，加入盐和胡椒粉拌匀，裹上面粉在锅中煎至淡黄色盛出，切成方便食用的大小。
- 2.黄瓜和甜菜切成薄片，莴苣撕成片，橙子掰成瓣，花生磨碎。
- 3.将制作沙拉汁的材料放进搅拌机中打碎拌匀，放入冰箱冷却一下，所有准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





343kcal

## 【豆腐金枪鱼沙拉】 预防老年痴呆

豆腐中的卵磷脂和金枪鱼中的DHA可预防老年痴呆。

●**原料** 豆腐1/2块，金枪鱼（罐头）100g，黑橄榄5颗，洋葱末3大勺，水瓜柳（罐装）、神仙草叶、盐各少许

●**蛋黄酱柠檬沙拉汁** 蛋黄酱3大勺，柠檬汁1大勺，盐、胡椒粉各少许



- 1.豆腐切片，沥干水分，用适量盐腌一下；滤掉金枪鱼的油脂，橄榄切成圆片。神仙草叶洗净，捞出水瓜柳沥干水分。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，金枪鱼、橄榄、碎洋葱、水瓜柳搅拌到一起。
- 3.如图，神仙草叶放在豆腐上，再放步骤2中搅拌好的材料即可。



## 20 玉米

玉米的主要成分是糖分，大部分是淀粉。玉米的不同部位营养成分也不同。玉米粒的外皮含有丰富的蛋白质，芽眼中含有优质的不饱和脂肪酸和丰富的维生素E，能够预防成人病，防止衰老。另外，玉米还含有神经组织必需的卵磷脂。玉米的黄色源于叶黄素和玉米黄质，它们能保护眼睛。玉米含有丰富的水溶性膳食纤维，这种纤维在肠道内易溶解，体积变大，有助于排便，还能阻碍营养物质的吸收，有减肥效果。

但是玉米中新陈代谢所必需的烟酸和色氨酸的含量不足，最好和能够弥补这一缺陷的食物一起食用。富含烟酸的食物有猪肉、鸡胸肉、鲚鱼，鲭鱼、花生等。富含色氨酸的食物有奶酪、柠檬、牛奶、豆腐、鸡蛋黄等。

### 适宜与玉米搭配的沙拉汁原料

**奶酪** 奶酪富含玉米所缺少的烟酸，能够保持营养均衡。

**蛋黄酱** 蛋黄富含玉米所缺少的色氨酸，能够保持营养均衡。

### 加入奶酪、蛋黄酱的沙拉汁

蛋黄酱蜂蜜沙拉汁P186

蛋黄酱迷迭香沙拉汁P187

蛋黄酱奶酪沙拉汁P186

### 剩下的玉米怎么办？

剩下的玉米可以和冰箱中的其他蔬菜一起煎成饼吃。把蔬菜切成玉米粒大小，加入适量面粉和鸡蛋和成面糊，煎成薄饼。这种薄饼香脆可口，玉米中的维生素E也能得到更有效的吸收。

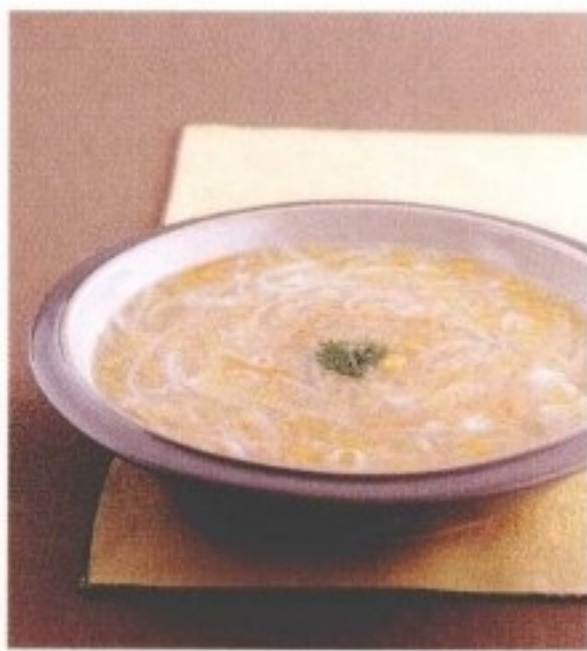
其他健康食谱

### 玉米蟹肉羹

#### 制作方法

玉米（罐装）2/3杯，冷冻蟹肉100g，鸡汤3杯，鸡蛋黄1个，水淀粉2大勺，香油1小勺，盐1/2小勺，茼蒿少许

将玉米粒、蟹肉捣碎。鸡汤煮开，放入玉米和蟹肉同煮。开锅后加适量盐和水淀粉使汤汁浓稠一些，再放入鸡蛋黄搅拌均匀后关火。最后加入香油，撒上茼蒿即可。







### 【玉米鸡肉沙拉】 保护视力

玉米中的叶黄素和玉米黄质能够保护视力。

- 原料 玉米（罐装）2杯，鸡胸肉2块，紫洋葱1/2个，芹菜1根
- 腌制鸡肉的酱料 红葡萄酒1大勺，大蒜1瓣，盐少许
- 蛋黄酱葡萄酒沙拉汁 柠檬汁3大勺，蛋黄酱、奶酪、白葡萄酒各2大勺，欧芹粉1小勺，盐少许



- 1.鸡肉用酱料腌一下，放在锅中煎熟，然后切碎。
- 2.将玉米从罐头中捞出沥干水分，紫洋葱和芹菜切碎。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料淋上沙拉汁拌匀即可。





250kcal

### 【玉米西兰花沙拉】 减肥

玉米和西兰花中的膳食纤维有助于减肥。

- 原料 玉米（罐装）2杯，西兰花1朵，鹌鹑蛋10个
- 酸奶蜂蜜沙拉汁 酸奶8大勺，蜂蜜、醋各1大勺，盐少许



- 1.将玉米从罐头中捞出沥干水分。
- 2.西兰花掰成小朵，放在盐水中焯一下。
- 3.鹌鹑蛋煮熟后剥皮。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料混合在一起，淋上沙拉汁拌匀即可。





## 【玉米红薯沙拉】 缓解压力

玉米和红薯具有安神作用，能够缓解压力。

- 原料 玉米（罐装）1杯，红薯2个，圣女果3个，香草少许
- 蛋黄酱迷迭香沙拉汁 蛋黄酱6大勺，柠檬汁1大勺，迷迭香少许



- 1.将玉米从罐头中捞出来沥干水分，红薯蒸熟后切成两半，把中间挖空。
- 2.将圣女果四等分。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，把圣女果、玉米粒和挖出来的红薯肉混合在一起，淋上沙拉汁拌匀。
- 4.把沙拉放入挖空的红薯中即可。



## 21 坚果类

坚果含有丰富的优质不饱和脂肪酸，能起到清洁血液和降血压的作用。坚果中的脂肪能够降低人体中胆固醇的含量，并能清除血管中积存的脂肪，使血液循环畅通，因此，多吃坚果能够预防各种血管疾病。另外，坚果中富含维持大脑正常功能的必需脂肪酸“亚麻酸”，对于增强记忆力有很好的功效。

坚果是美容护肤必不可少的食品，含有丰富的维生素E，能够防止皮肤水分丢失，并能使皮肤黏膜组织再生，保持皮肤的弹性。

有实验表明，当大气污染物进入人体后，自我保护机制首先会从肺部动用维生素E来保护身体，因此摄入充分维生素E的人很少发生肺部疾患。

### 适宜与坚果搭配的沙拉汁原料

**柠檬** 柠檬中的维生素C可以提高坚果中维生素E的吸收率。

### 加入柠檬的沙拉汁

橄榄油大蒜沙拉汁P182

蛋黄酱柠檬沙拉汁P186

酸奶沙拉汁P188

### 剩下的坚果怎么办？

用苹果或草莓等水果做果酱的时候，将剩下的坚果碾碎，撒在果酱上，不仅能让果酱的味道更好，还能在把果酱抹在面包上吃的时候，同时吃到坚果。

### 其他健康食谱

#### 琥珀桃仁

#### 制作方法

核桃仁200g，糖80g，蜂蜜1大勺，水2/3杯，橄榄油适量，香草少许

核桃仁掰成两半，用开水焯1分钟后捞出。锅中放入水、核桃仁和糖慢慢熬制，变黏稠时加入蜂蜜，当锅里的水剩下约3大勺时滤出核桃仁。将油烧热至150℃左右，把核桃仁倒入锅中炸至淡黄色后捞出。晾凉后撒上糖，再装饰一片香草叶即可。







### 【南瓜子鲑鱼沙拉】 保持年轻

坚果中的维生素E有助于消除活性氧，保护正常细胞，防止皮肤老化，保持年轻。

●**原料** 鲑鱼肉150g，南瓜子、面包粉各3大勺，面粉1大勺，鸡蛋1个，莴苣1/4棵，红甜菜叶10片，柚子蜜饯少许，盐、胡椒粉各少许

●**橘子柚子蜜饯沙拉汁** 橘子1个，柚子蜜饯、醋、香油各2大勺，酱油1/2大勺，姜汁少许



- 1.将鲑鱼肉切块，撒上盐和胡椒粉拌匀腌一下，然后裹上面粉、鸡蛋、面包粉煎熟。
- 2.南瓜子在锅中炒香后晾凉，莴苣和红甜菜叶切成方便食用的大小，柚子蜜饯切成薄片。
- 3.橘子榨汁，和其他制作沙拉汁的调料混合制成沙拉汁。
- 4.如图所示，将鲑鱼肉和其他材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





**536kcal**

### 【坚果南瓜沙拉】 **保护肺**

坚果富含维生素E，南瓜富含 $\beta$ -胡萝卜素，能够保护肺。

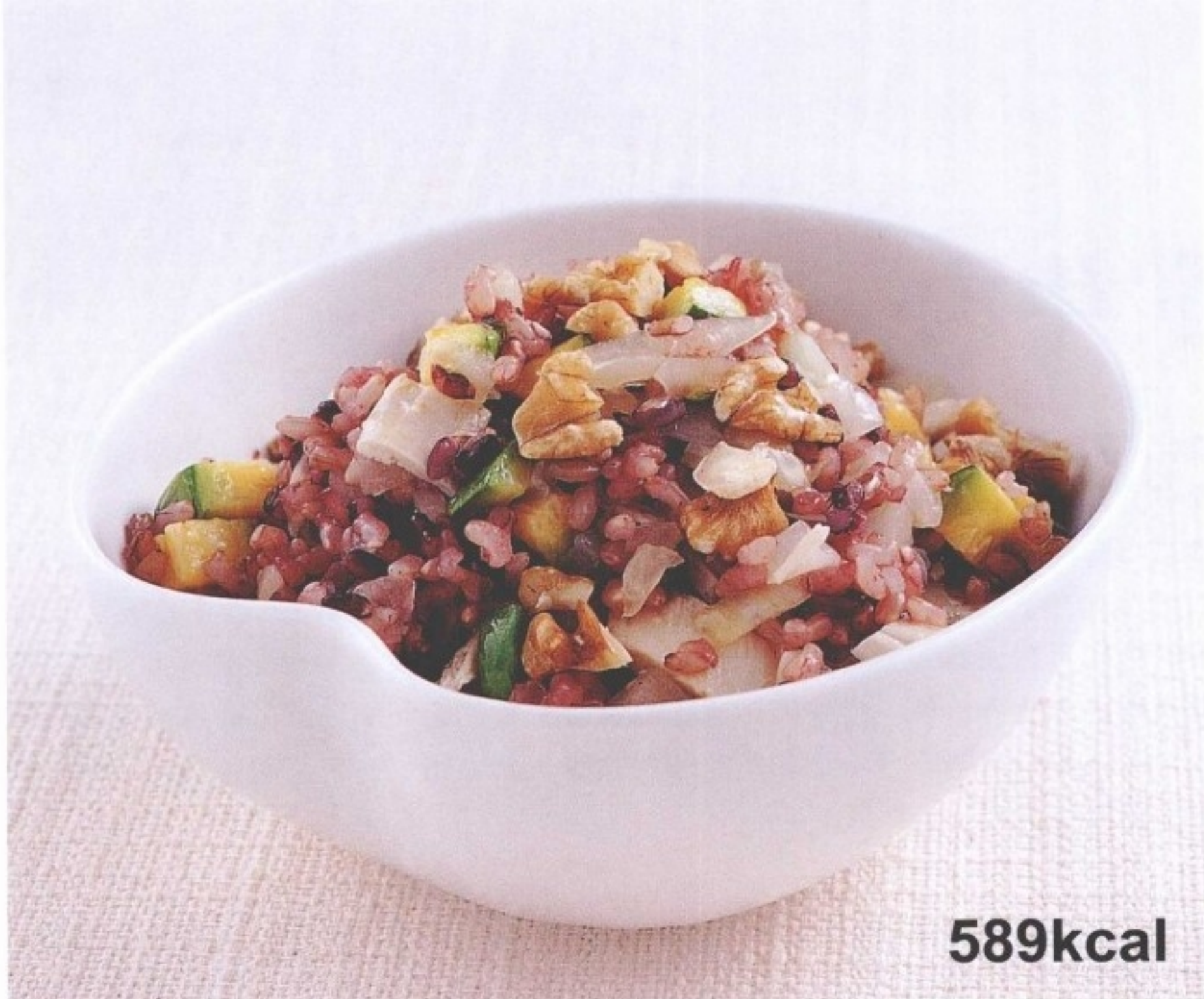
●**原料** 杏仁1/3杯，甜南瓜1/2个，开心果2大勺，南瓜子、松子各1大勺

●**蛋黄酱咖喱沙拉汁** 蛋黄酱5大勺，柠檬汁2大勺，蜂蜜1大勺，咖喱粉1小勺



- 1.杏仁在锅中炒香、碾碎。
- 2.南瓜去籽，将挖掉籽的部分朝上蒸熟，趁热将南瓜肉碾成泥状。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，南瓜肉、坚果与沙拉汁拌匀装盘即可。





589kcal

## 【核桃糙米沙拉】 防止少白头和脱发

核桃中的维生素H能够预防头发的各种异常现象。

●**原料** 糙米1杯，黑米1大勺，核桃仁1/2杯，南瓜1/4个，洋葱1/2个，鸡胸肉1/2块，橄榄油、盐适量

●**橄榄油迷迭香沙拉汁** 橄榄油4大勺，醋2大勺，盐1/4小勺，迷迭香少许



- 1.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 2.糙米和黑米浸泡一夜、蒸熟，趁热拌入沙拉汁。
- 3.鸡肉煎熟切碎，核桃仁碾碎。
- 4.南瓜和洋葱切碎，放入锅中加适量盐炒熟。
- 5.将准备好的所有材料与步骤2中的米饭拌匀，盛入碗中即可。



## 22 牛肉

蛋白质是人体血液和肌肉的重要组成部分，从食物中摄取的蛋白质通过消化吸收，为人体提供生存不可或缺的氨基酸。

优质蛋白质是生长发育所需的重要物质，缺乏蛋白质会造成生长缓慢、抵抗力下降、免疫力低下。生长激素和人体必需的许多激素都是由蛋白质构成的，牛肉富含优质蛋白质，多吃牛肉可以使激素分泌更加顺畅。而且牛肉还含有人体生长发育所必需的各种氨基酸，具有很高的营养价值。但牛肉中也含有很多有害的饱和脂肪酸。为保持脂肪摄入的平衡，牛肉可以和坚果等富含不饱和脂肪酸的食物一起食用。牛肉属酸性食物，可以和富含维生素的蔬菜水果等一起食用。

### 适宜与牛肉搭配的沙拉汁原料

**柠檬汁** 柠檬汁中的有机酸有助于蛋白质的消化吸收。

**芥末** 芥末的辣味能够增进食欲。

**紫苏** 紫苏中的不饱和脂肪酸能够弥补牛肉里饱和脂肪酸过多的缺点。

### 加入柠檬汁、芥末、紫苏的沙拉汁

人参柠檬沙拉汁P189

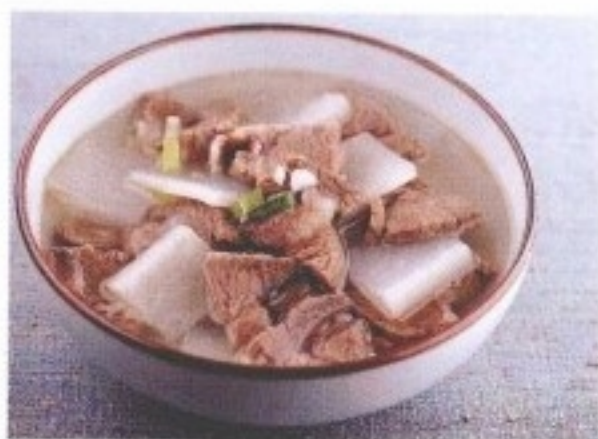
紫苏粉酱油沙拉汁P190

### 剩下的牛肉怎么办？

如果牛肉剩得不多，就不要冷冻，最好腌制后炒熟再放入冰箱冷藏，做炒饭或饭团时可以随时取用。这样的牛肉不仅肉汁不会减少，味道也比解冻后的牛肉好。

### 其他健康食谱

#### 牛肉萝卜汤



#### 制作方法

牛肉、萝卜各200g，大葱1/2根，酱油适量；

★**腌制牛肉和萝卜的酱料** 葱末、蒜末各1小勺，胡椒粉、香油少许

牛肉放在冷水中浸泡，去除血水后，和切好的萝卜块放入锅中，加入蒜末、葱段和胡椒粒同煮。当牛肉和萝卜煮熟溢出香味时捞出，把牛肉切成方便食用的大小，萝卜切成块，放到准备好的酱料中腌制。肉汤过滤干净，加入少许酱油，将腌好的牛肉和萝卜再放进去同煮，加适量盐，最后放入葱花即可。





### 【牛肉蔬菜沙拉】 促进生长发育

牛肉中的蛋白质和蔬菜中的维生素能够促进儿童生长发育。

●**原料** 牛肉200g，紫苏叶15片，生菜20片，洋葱1/2个，菊苣少许，香油1小勺

●**腌肉酱料** 水、酱油各2大勺，糖、蒜、清酒各1大勺，芝麻盐1小勺，胡椒粉少许

●**酱油柠檬沙拉汁** 酱油、醋、糖各2大勺，柠檬汁、香油各1大勺，芥末粒1/2勺



- 1.牛肉切片，放在酱料中腌制。
- 2.洋葱切丝，放在冷水中浸泡一下。把紫苏叶、生菜和菊苣剪成方便食用的大小，与洋葱混合，加香油拌匀。
- 3.将制作沙拉的原料拌匀制成沙拉汁，把腌制好的牛肉烤熟。
- 4.拌好的蔬菜和烤好的牛肉装盘，淋上沙拉汁即可。





## 【牛肉水果沙拉】促进消化

梨含有分解蛋白质的酶，和牛肉搭配食用，能够促进消化。

●**原料** 牛肉400g，梨、苹果各1/2个，栗子3颗，黄瓜1/4根，酱油适量

●**芥末醋汁** 淡芥末、醋各2大勺，糖1大勺，盐1/4小勺，酱油少许



- 1.先用热水焯一下牛肉，去除血水，用酱油腌制，然后装在塑料袋里放入冰箱冷却，取出后切成圆片。
- 2.把梨和苹果四等分，切成均匀的四块，削皮，再切成较粗的条。
- 3.栗子去皮切片，黄瓜同样切成较粗的条。
- 4.用相应的材料制成芥末醋汁，与步骤1、2、3中准备好的牛肉、水果、蔬菜拌匀，装盘即可。





432kcal

## 【牛肉蘑菇沙拉】 增强免疫力

牛肉中的蛋白质和蘑菇能够提高免疫力。

●**原料** 牛肉、洋松茸各100g，香菇4朵，芦笋4根，大蒜2瓣，橄榄油、盐、胡椒粉适量

●**酱油柚子沙拉汁** 酱油、糖、苏子油各2大勺，柚子蜜饯1大勺，紫苏1小勺



1. 牛肉涂上盐和胡椒粉，用大火烤熟、切块，洋松茸洗净、切块。
2. 在平底锅中涂上适量油，放入蒜瓣、洋松茸，炒到微黄时加盐。
3. 芦笋放在盐水中焯一下，与松茸同炒。
4. 将柚子蜜饯切成漂亮的形状，用相应调料制成沙拉汁。
5. 将烤好的牛肉和炒好的洋松茸、芦笋装盘，淋上沙拉汁即可。



## 23 猪肉

猪肉富含人体生长发育所需的各种必需氨基酸。所谓必需氨基酸是指人体生长发育和保持健康不可缺少，但只能从食物中摄取的蛋白质。猪肉中的脂肪具有将肺中积聚的有害物质排出体外的功效。同时，猪肉能够提高铁在人体内的吸收率，从而有效预防贫血，而且猪肉中维生素B<sub>1</sub>的含量也很高。近来，很多人因为担心患动脉硬化和心脏病而减少了猪肉的摄入，其实猪肉有很多优点，没必要刻意不吃猪肉。尤其是动物性脂肪摄入量较少的人，就更应该吃一些猪肉。只是猪肉摄入过多会使胆固醇升高，血液中多余的胆固醇会附着在血管壁上造成堵塞，因此最好和富含维生素D、E和卵磷脂的食物一起食用。

### 适宜与猪肉搭配的沙拉汁原料

**柠檬汁** 柠檬汁富含维生素C，有助于人体对猪蹄中胶原蛋白的吸收。

**紫苏** 紫苏能够减少猪肉中的饱和脂肪酸被人体吸收。

### 加入柠檬汁、紫苏的沙拉汁

酱油柠檬沙拉汁P185

紫苏粉酱油沙拉汁P190

### 剩下的猪肉怎么办？

剩下的猪肉可以切成小块，做泡菜汤时放进去同煮。猪肉能够减弱泡菜的酸味，使泡菜汤的味道更加柔和。如果再加一点糖，味道更好。

### 其他健康食谱

#### 烤猪肉

#### 制作方法

猪肉300g，韭菜10g，大蒜3瓣；★猪肉酱料 大酱、清酒、糖稀、糖各1大勺，清曲酱1小勺，芝麻盐、香油各1/2大勺

猪肉切成1cm厚的片，韭菜、大蒜切碎。大酱中加入清酒稀释后，放入切碎的韭菜、大蒜及猪肉酱料拌匀。调料浸透后，将猪肉放在烤肉架上烤熟，切成方便食用的大小即可。







### 【猪肉菠萝沙拉】 促进消化

菠萝能够使猪肉中的蛋白质更好地消化吸收。

●**原料** 猪排骨500g，菠萝150g，洋葱1/8个，芥菜叶10张，红辣椒1/4个，盐、胡椒粉、橄榄油、黄油各少许

●**烤肉酱料** 辣椒酱、酱油、蜂蜜、香油各1大勺，蒜末各1小勺

●**橄榄油菠萝沙拉汁** 橄榄油、菠萝罐头汁、醋各1大勺，捣碎的红辣椒1个，干牛至少许



- 1.猪排骨用热水焯一下，去除血水，加入盐、胡椒粉、橄榄油腌制后，放在烤箱中在160℃的温度下烤40分钟。
- 2.烤熟的排骨上涂烤肉酱料，再放到烤箱中烤30分钟。
- 3.菠萝去除硬心后切成圆片，在平底锅中涂上黄油，用慢火煎一下。洋葱切丝，其他蔬菜切成方便食用的大小。
- 4.将以上3个步骤准备好的各种材料装盘，淋上沙拉汁即可。





461kcal

### 【猪蹄尖椒沙拉】 保持皮肤弹性

猪蹄中的胶原蛋白和尖椒中的维生素C能够恢复和保持皮肤弹性。

- 原料 猪蹄300g，尖椒4个，红辣椒1个，萝卜缨子150g
- 芥末柠檬沙拉汁 淡芥末、糖各1大勺，柠檬汁2大勺，酱油1小勺，盐少许

- 1.猪蹄肉切片，红辣椒和尖椒切半去籽，再切片。
- 2.萝卜缨子切成方便食用的大小。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，淋在准备好的材料上，拌匀即可。







582kcal

### 【猪肉蘑菇沙拉】 抑制胆固醇的吸收

香菇能够抑制猪肉中胆固醇的吸收。

- 原料 猪肉300g，香葱3根，各种蘑菇300g，橄榄油少许
- 猪肉酱料 清酒1大勺，姜汁1小勺，盐少许
- 芝麻酱油沙拉汁 生抽2大勺，紫苏粉、苏子油、糖、醋各1大勺，姜末1小勺



- 1.猪肉切成大块，用酱料腌一下，锅中倒入适量橄榄油，将猪肉煎熟，切成方便食用的大小。
- 2.香菇和洋松茸切成方便食用的大小，放入锅中快速翻炒。
- 3.香葱切成大小适中的段，与蘑菇同炒；将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 24 鸡肉

鸡肉中含有丰富的优质蛋白质，对肌肉的形成、生长发育和保持皮肤弹性都有重要作用。和其他肉类相比，鸡肉的纤维更加细致柔软，而且富含维生素B<sub>6</sub>，易消化，非常适合病人、老人和儿童食用。

不同部位的鸡肉具有不同的特点。鸡胸肉最柔软，热量只有其他部位的一半，适合减肥的人食用。鸡翅是最有味道的部位，通常炸或烤着吃。鸡腿的肉最多，脂肪含量也高，和牛肉的口感比较像。其中，做沙拉时用得最多的是鸡前胸肉。

鸡肉中的脂肪主要集中在外皮部分，将鸡皮中的脂肪去掉，就能在减少热量的同时摄入优质蛋白质。

### 适宜与鸡肉搭配的沙拉汁原料

**醋** 醋中的有机酸有助于蛋白质的消化。

**草莓** 草莓中的维生素C能够帮助人体吸收鸡翅中的胶原蛋白。

**橄榄油** 能够降低鸡肉中饱和脂肪酸的吸收率。

### 加入醋、草莓、橄榄油的沙拉汁

橄榄油大蒜沙拉汁P182

酱油醋沙拉汁P184

草莓沙拉汁P189

### 剩下的鸡肉怎么办？

剩下的鸡骨头不要扔掉，可以攒起来放入冰箱冷冻，积累到一定数量后，做成鸡骨汤。在锅中倒入适量水，放入鸡骨头、洋葱、芹菜、大蒜等一起煮熟即可。

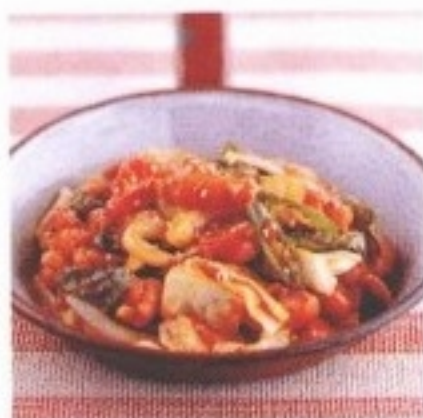
### 其他健康食谱

#### 炒鸡柳

#### 制作方法

鸡肉200g，卷心菜1/8棵，洋葱1/2个，紫苏叶10片，红辣椒、尖椒各1个；★**鸡肉酱料** 辣椒酱、苹果泥各2大勺，辣椒粉、葱花、蒜末、酒、蜂蜜各1大勺，酱油1/2大勺，芝麻、咖喱粉各1小勺

鸡肉和各种蔬菜切成方便食用的大小。把鸡肉酱料倒在鸡肉上拌匀。锅中倒入适量油，放入洋葱炒一下，再倒入腌好的鸡肉同炒，快熟时放入蔬菜一起炒熟后装盘即可。







### 【鸡胸肉甜椒沙拉】强筋壮骨

鸡肉中的优质蛋白质和甜椒中的维生素C能够强筋壮骨。

- 原料** 鸡胸肉2块，迷你青、红、黄甜椒各2个，茼蒿（大叶）3片，芥菜叶5张，菊苣少许
- 鸡肉酱料** 清酒1大勺，大蒜1瓣，盐、胡椒粉各少许
- 酱油尖椒沙拉汁** 酱油4大勺，醋、香油各2大勺，糖、蒜末、切碎的尖椒各1大勺，姜汁1小勺



- 1.鸡胸肉先腌一下，放入蒸笼蒸熟后撕成条。
- 2.迷你甜椒切成圈，菊苣、茼蒿、芥菜叶切成方便食用的大小。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





## 【翅根蔬菜沙拉】 防止皮肤老化

鸡肉中的胶原蛋白和蔬菜中的维生素C能够预防皮肤老化。

- 原料 翅根10个，蔬菜叶7片，洋葱1/2个
- 鸡翅酱料 料酒5大勺，酱油3大勺，糖1大勺，水1/2杯，姜汁1小勺



- 草莓沙拉汁 草莓3颗，碎洋葱、醋各1大勺，糖1小勺，盐少许

- 1.翅根在盐水中焯一下，锅中倒入鸡翅酱料，放入翅根炖熟。
- 2.洋葱切成圈，放在冷水中浸泡一下去除辣味，蔬菜切成方便食用的大小。
- 3.将制作沙拉汁的原料放在搅拌机中打碎，制成沙拉汁。
- 4.如图，将炖好的翅根和蔬菜装盘，淋上沙拉汁即可。





## 【鸡胸肉玉米沙拉】 减肥

玉米富含膳食纤维，具有减肥功效。



- 原料** 鸡胸肉2块，玉米（罐装）1杯，青、红甜椒各1/2个
- 鸡肉酱料** 清酒1大勺，大蒜1瓣，盐、胡椒粉、牛至各少许
- 橄榄油白糖沙拉汁** 橄榄油3大勺，醋、柠檬汁、白糖各1大勺，盐、干牛至少许

- 1.鸡胸肉放入酱料中腌一下，在锅中煎至淡黄色，切成大小适中的块。
- 2.玉米粒滤干水分，把青、红甜椒切成小块。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 25 裙带菜、海带

裙带菜和海带富含膳食纤维和矿物质，其中的膳食纤维主要为褐藻酸，褐藻酸在胃里通过胃酸的作用会释放出少量钙，到小肠中又与钠结合后排出体外，排出体内多余的钠能够起到降血压的作用。褐藻酸除了降血压外，还能刺激肠道黏膜，促进消化和大肠蠕动，帮助排便。

海带能够降低血液中胆固醇的浓度，含有防止血栓形成的成分，促进血液循环。其中的黏液物质还能吸附重金属并排出体外，起到清理体内毒素的作用。

和鱼、牛奶相比，裙带菜含有更多的钙，而且裙带菜中的钙更易消化吸收，对预防骨质疏松有一定效果，不仅适合生长发育期的青少年，还适合更年期女性。

### 适宜与裙带菜、海带搭配的沙拉原料

**醋** 醋中的有机酸能够增加海带中钙的吸收率。

**大蒜** 增强裙带菜中褐藻酸排出重金属的作用。

### 加入醋、大蒜的沙拉汁

酱油姜末沙拉汁P184

酱油醋沙拉汁P184

酱油大蒜沙拉汁P184

### 剩下的海带怎么办？

剩下的海带可以和黄瓜、醋一起制成爽口的凉汤。黄瓜能够去除内热，醋的酸味能够消除疲劳。



### 其他健康食谱

#### 炸裙带菜

##### 制作方法

干裙带菜50g，食用油5大勺，糖2大勺，糖稀1大勺，芝麻1小勺

选择裙带菜中干净的部分，切成5cm长的段。锅中倒入适量油，在190℃的高温下炸裙带菜，然后将油倒出，裙带菜盛在盘子中备用。锅中倒入糖稀和白糖，溶化后再放入炸好的裙带菜拌匀，出锅盛入碗中，趁热撒上芝麻即可。





### 【海带豆芽沙拉】 预防肌无力症

海带中的钙含量高，豆芽富含维生素C，能够使人体充满活力。

- 原料 海带40cm长，豆芽200g，黄瓜1根，大枣3颗，萝卜100g
- 微辣的芥末沙拉汁 醋2大勺，辣椒粉、淡芥末、糖各1大勺，蒜末2小勺，盐1小勺，姜汁少许



- 1.将海带泡在水中去除咸味，剪成丝。
- 2.豆芽掐头去尾，在盐水中焯一下。
- 3.黄瓜和萝卜切丝，大枣去核切丝。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





198kcal

### 【裙带菜嫩豆腐沙拉】 减肥

裙带菜和豆腐搭配本身就是一道低热量、高营养的美食。

- 原料 裙带菜200g，嫩豆腐1块，圣女果10个
- 酱油姜丝沙拉汁 酱油、醋各3大勺，姜丝、糖、辣椒油各1大勺



- 1.裙带菜洗净后放入开水中焯一下，捞出切成小片。
- 2.嫩豆腐沥干水分后切块，圣女果切块。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





188kcal

### 【裙带菜海螺沙拉】 预防骨质疏松

裙带菜和海螺一起食用能够促进钙的吸收。

●原料 裙带菜40g，野生海螺4个，黄瓜1根

●酱油姜丝沙拉汁 酱油3大勺，醋2大勺，糖1大勺，蒜末1/2大勺，姜丝1大勺



1. 裙带菜在热水中焯一下。
2. 将海螺煮熟，取出螺肉切片。
3. 黄瓜切成圆片，撒上盐拌一下。
4. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁即可。



## 26 贝类

青蛤、蛤蜊、海螺、鲍鱼、牡蛎等贝类含有丰富的必需氨基酸和牛磺酸，美味可口，常用于各种汤中。

贝类脂肪含量低，蛋白质含量高，矿物质丰富，尤其是血液所需的铜、铁等成分含量高，可增强人体的造血功能。贝类不仅营养价值高，而且热量低，适宜肥胖人群食用。蛤仔含有丰富的牛磺酸，对肝脏具有解毒作用，能够醒酒。蛋氨酸等必需氨基酸和组氨酸等成分能够保护肝脏。

牡蛎被誉为“海洋中的牛奶”，含有丰富的蛋白质、钙质和多种维生素。尤其是维生素E的含量很高，能够预防不孕，改善生殖功能，对皮肤也有好处。

贝类煮得太久就会萎缩变韧，如果不是煲汤，最好用大火短时间煮熟即可。

### 适宜与贝类搭配的沙拉汁原料

**柠檬** 柠檬中的有机酸有助于蛋白质消化吸收。

**酸梅汁** 酸梅汁能够防止贝类变质。

### 加入柠檬、酸梅汁的沙拉汁

酱油柠檬沙拉汁P185

微辣的鱼酱汁沙拉汁P185

### 剩下的贝类怎么办？

剩下的贝类可以在做酱汤或豆腐汤时放进去，会使汤的味道更加鲜美。贝壳中含有牛磺酸，所以不要只放贝肉，而要连壳一起煮，这样味道更好。汤中再加一些海带，就更加可口了。

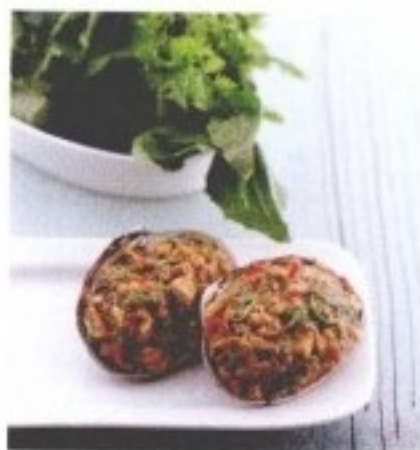
### 其他健康食谱

#### 贝肉蔬菜酱

#### 制作方法

紫石房蛤1只，大酱3大勺，辣椒酱1/2大勺，红辣椒、尖椒各1大勺，水芹30g，紫苏叶2片，香菇1朵，食用油适量

将贝壳撬开，取出贝肉，去除内脏，将贝肉、蔬菜切碎。锅中倒入少量食用油，放入贝肉、香菇快速翻炒，再放入大酱和辣椒酱，煮开后放入水芹、辣椒和紫苏叶同煮，开锅后关火。把贝壳放入开水中煮约10分钟。将煮好的贝壳擦干，把前面做好的贝肉蔬菜酱盛到贝壳中，食用时放在火上烤热即可。







### 【红蛤菠萝沙拉】 保持皮肤弹性

红蛤和甜椒能够促进胶原蛋白的吸收，保持皮肤弹性。

- 原料 红蛤12只，米线200g，青、红甜椒各1/2个，橄榄5个
- 橄榄油辣味番茄酱沙拉汁 橄榄油、辣味番茄酱各3大勺，醋2大勺，糖1大勺，盐少许



- 1.红蛤带壳洗净放入锅中，倒入足够的水没过红蛤，水开后关火取出红蛤肉，甜椒切丝炒一下。
- 2.米线在冷水中泡开，放在热水中煮熟捞出沥干水分。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.准备好的所有材料盛到碗中，淋上沙拉汁拌匀即可。





322kcal

### 【牡蛎蔬菜沙拉】 提神醒脑

牡蛎含有丰富的锌，和蔬菜搭配食用能够为机体注入活力。

●**原料** 牡蛎20个，芥菜叶10张，面包粉5大勺，面粉1大勺，鸡蛋1个，切碎的欧芹、盐、胡椒粉各少许，橄榄油适量

●**西红柿橄榄油沙拉汁** 切碎的西红柿、橄榄油各2大勺，柠檬汁1大勺，切碎的罗勒1小勺



- 1.牡蛎用盐、胡椒粉腌一下，依次裹上面粉、鸡蛋、切碎的欧芹、面包粉后放入锅中炸熟。
- 2.芥菜叶洗净后切成方便食用的大小。
- 3.将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





292kcal

### 【青蛤橙子沙拉】 预防贫血

青蛤富含铁，橙子的维生素 C 能提高铁的吸收率，预防贫血。

●**原料** 青蛤400g，橙子2个，萝卜芽10g，雪里红100g，清酒1大勺

●**鱼酱沙拉汁** 鱼酱汁、糖各2大勺，酱油、酸梅汁、蒜末、苏子油各1大勺，辣椒粉1小勺



- 1.青蛤洗净并吐净泥沙，锅中倒入1杯水和1大勺清酒，盖上锅盖煮至青蛤的壳张开。
- 2.橙子和雪里红切成方便食用的大小，萝卜芽洗净。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 27 鱼类

鱼中的DHA是一种不饱和脂肪酸，对人的大脑和神经系统十分重要。人体自身无法合成DHA，只能从食物中摄取。DHA能够改善大脑功能，促进大脑活动，主要存在于深海鱼和贝类中。

鱼类含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸，不仅能减少患冠状动脉疾病的风险，还能增加好胆固醇的含量，降血压，稳定心率，预防心脏麻痹。它还有抗凝血功效，具有预防脑中风的作用。鲑鱼、鳕鱼、沙丁鱼是富含 $\omega-3$ 脂肪酸的代表食物。

$\omega-3$ 在人体内发挥上述作用需要4个月左右，一周最好吃2~3次鱼。

### 与鱼类搭配的沙拉汁原料

**菠萝** 菠萝含有分解蛋白质的酶，能促进消化。

**猕猴桃** 有助于鱼类的消化吸收。

### 加入菠萝、猕猴桃的沙拉汁

蛋黄酱菠萝汁沙拉汁P187

猕猴桃沙拉汁P189

### 剩下的鱼类怎么办？

剩下的金枪鱼或鲑鱼可以和其他蔬菜一起做成盖浇饭。在蔬菜上点一滴香油能够去除蔬菜的草腥味，使之与鱼和米饭的味道更加和谐。



其他健康食谱

### 干烧黄花鱼

#### 制作方法

黄花鱼2条，茼蒿2根，大葱少许；★黄花鱼酱料 水1/2杯，酱油、粗辣椒粉、酱油、糖、香油、蒜末各1大勺，姜末1小勺，胡椒粉少许  
黄花鱼去鳞剪掉鱼鳍，掏出鱼鳃和内脏，在鱼身上划几刀。大葱切成丝泡在水中。黄花鱼放入锅中，把黄花鱼酱料倒在鱼上，盖上锅盖焖制。焖熟后装盘，撒上葱丝和茼蒿即可。





322kcal

## 【金枪鱼西兰花沙拉】 净化皮肤

金枪鱼中的蛋白质和不饱和脂肪酸与西兰花中的维生素C相互作用能够使皮肤白皙有光泽。

- 原料 金枪鱼100g，西兰花1/2朵，莴苣1/4棵，红甜菜叶少许
- 花生沙拉汁 花生、醋各3大勺，菠萝罐头汁2大勺，松子、糖、香油各1大勺，芥末酱2小勺，盐、白胡椒粉各少许



- 1.金枪鱼切块。
- 2.西兰花掰成小朵，用盐水焯一下，莴苣和红甜菜叶切成方便食用的大小。
- 3.花生和松子磨碎，与其他制作沙拉汁的调料放入搅拌机搅拌。
- 4.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





## 【鲑鱼萝卜芽沙拉】 强化血管

鲑鱼中的 $\omega-3$ 脂肪酸和萝卜芽中的芦丁能够强化血管。

●**原料** 冷冻熏制鲑鱼200g，萝卜芽50g，红辣椒1/2个，胡椒粉、葡萄酒各少许

●**酸奶山葵沙拉汁** 酸奶5大勺，柠檬汁2大勺，蜂蜜1大勺，山葵1小勺，胡椒粉、盐各少许



1. 鲑鱼解冻，撒上一些胡椒粉和葡萄酒。
2. 萝卜芽洗净后沥干水分，红辣椒切半去籽后切丝。
3. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
4. 如图，用鲑鱼将红辣椒和萝卜芽包起来。
5. 碗中倒入沙拉汁，再放入卷好的鲑鱼卷即可。





313kcal

### 【金枪鱼洋葱沙拉】 提高大脑活性

金枪鱼中的DHA能够改善大脑功能。

●**原料** 洋葱1/2个，金枪鱼罐头1个，生菜20片，橄榄5个，水瓜柳1大勺

●**金枪鱼酱料** 柠檬汁1大勺，胡椒粉少许

●**橄榄油牛至沙拉汁** 橄榄油2大勺，醋、糖1大勺，柠檬汁1/2大勺，盐、胡椒粉、牛至各少许



- 1.金枪鱼滤掉油后用柠檬汁和胡椒粉腌一下。
- 2.洋葱切丝，在冷水中浸泡一下去除辣味，牛至捞出滤干水分。
- 3.生菜切成方便食用的大小，橄榄切成圆片；将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 28 鱿鱼

中医认为，鱿鱼对肝脏和心脏有益，补血补气，对气血不足引起的闭经和子宫出血等有很好的效果。鱿鱼还能强健心脏，去除内热，滋补元气。

鱿鱼中的代表成分是“牛磺酸”，干鱿鱼表面的白色粉末就是这种蛋白质。牛磺酸有助于肝细胞再生，具有缓解疲劳的功效，还能降低血液中的胆固醇值，使血压恢复正常，促进血液循环。该成分还能增加从心脏流出的血流量，提高心肌的收缩能力，所以鱿鱼也被用作治疗心力衰竭的药物。牛磺酸能促进脑细胞的发育，鱿鱼富含牛磺酸，因此是一种健脑食物。除了牛磺酸，鱿鱼还含有丰富的蛋白质，而蛋白质是形成脑细胞的基础。不过鱿鱼是强酸性食物，肠胃不好的人最好搭配蔬菜一起食用。

### 适宜与鱿鱼搭配的沙拉汁原料

**尖椒** 尖椒的辣味能够增进食欲。

**柠檬汁** 柠檬汁中的有机酸能够促进鱿鱼中蛋白质的吸收。

### 加入尖椒、柠檬汁的沙拉汁

海鲜沙司柠檬汁沙拉汁P184

酱油香油沙拉汁P184

酱油柠檬沙拉汁P185

### 剩下的鱿鱼怎么办？

剩下的干鱿鱼可以先放在冷冻室中保存起来，需要时拿出来在糖水中泡一下，捞出来放进塑料袋中再泡发，这样可以保持鱿鱼的鲜味。鱿鱼泡软后，裹上面粉和鸡蛋煎成鱿鱼饼，口感鲜香柔韧，别有一番风味。

### 其他健康食谱

#### 萝卜炖鱿鱼

##### 制作方法

鱿鱼1只，萝卜300g；★酱汁 酱油3大勺，料酒2大勺，糖1大勺，干辣椒1个，水1/2杯

鱿鱼去除内脏洗净，切成鱿鱼圈。鱿鱼腿也洗净，切成合适的大小。萝卜切片，铺在锅底，放上鱿鱼圈，倒入酱汁用慢火炖熟即可。







### 【鱿鱼辣椒沙拉】 促进肝细胞再生

鱿鱼中的牛磺酸和辣椒中的维生素C有助于肝细胞的再生。

●**原料** 鱿鱼1只，红辣椒2个，尖椒3个，粉条30g，包饭用白菜叶10片，橄榄油适量

●**酱油番茄酱沙拉汁** 糖、酱油、淀粉各1大勺，番茄酱3大勺，切碎的尖椒1个，辣椒油2大勺



1. 鱿鱼去除内脏，用热水焯一下，捞出后切丝。
2. 辣椒切碎，白菜叶洗净沥干水分。
3. 粉条用180℃的热油炸一下，晾凉后切碎。
4. 将制作沙拉汁的材料倒入锅中，开锅后倒入步骤1、2、3中的材料拌匀。
5. 盘中铺白菜叶，把步骤4中的鱿鱼盛到白菜叶上，包起来食用即可。





220kcal

### 【鱿鱼葵花子油沙拉】 提高脑细胞活性

鱿鱼中的牛磺酸和葵花子中的 $\alpha$ -亚麻酸有助于脑细胞发育。

- 原料 鱿鱼1只，卷心菜5片，紫苏叶10片，芝麻少许
- 辣椒酱葵花子油沙拉汁 苏打水、辣椒酱、葵花子油、柠檬汁各2大勺，糖1大勺，蒜末1小勺，姜汁少许



1. 鱿鱼剥皮切丝，紫苏叶和卷心菜切成方便食用的大小。
2. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
3. 蔬菜装盘，鱿鱼加沙拉汁拌匀后放在蔬菜上，撒些芝麻即可。





227kcal

### 【鱿鱼茼蒿沙拉】 稳定血压

鱿鱼中的牛磺酸和茼蒿中的钙能够稳定血压。

- 原料 鱿鱼2只，茼蒿300g
- 微辣的鱼酱沙拉汁 切碎的尖椒、鱼酱、柠檬汁各1大勺，糖1/2大勺，香油、蒜末各1小勺



- 1.鱿鱼去皮，切花刀，放入开水中快速焯一下捞出，切成大小适中的段。
- 2.茼蒿切碎。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 4.鱿鱼和茼蒿装盘，淋上沙拉汁拌匀。



## 29 香蕉

香蕉是比较甜的水果，糖分较高，容易消化。每100g香蕉含有约93kcal热量，是热量最高的水果。此外，香蕉富含膳食纤维，食用后易产生饱腹感，几乎没有脂肪，钠的含量也很低。

香蕉中钙等矿物质的含量很高，钙具有利尿作用，不仅有助于排出体内多余的盐分，还能清除附着在动脉血管中的毒素，从而达到稳定血压的效果。口味比较重的人，最好搭配吃一些富含钙的食物，香蕉就是最好的选择，这样能够降低由于食物过咸引起的高血压、心脏病等的患病几率。香蕉还能促进白细胞的活性，增强身体的免疫力。其中，甜味的果糖和葡萄糖易于消化吸收，适宜病人和儿童食用。

### 适宜与香蕉搭配的沙拉汁原料

**酸奶** 香蕉中的膳食纤维和酸奶中的乳酸菌能够帮助排便。

**芝麻** 芝麻中的钙能够加强香蕉中矿物质的作用，对骨质疏松有一定疗效。

### 加入酸奶、芝麻的沙拉汁

酸奶蛋黄酱沙拉汁P188

酸奶罗勒沙拉汁P188

芝麻柠檬汁沙拉汁P190

### 剩下的香蕉怎么办？

香蕉的外皮可以用作皮革制品的光泽剂，试着用香蕉外皮擦拭皮衣、钱包等皮革制品，你会发现不仅能够轻松去除表面的污垢，还能马上使皮革制品焕发光泽。



其他健康食谱

### 香蕉冰点

#### 制作方法

香蕉1根，草莓3颗，酸奶1杯，蜂蜜3大勺，薄荷少许

香蕉和草莓打碎后，加酸奶和蜂蜜拌匀，放进冰箱冷冻2小时，拿出拌匀后再放进冰箱冷冻，2小时后再拿出拌匀，如此重复3次。将冻好的冰点盛到碗中，如果有香草可以点缀一下。





### 【香蕉菠萝沙拉】 缓解疲劳

菠萝中的维生素B<sub>1</sub>能够促进香蕉中糖分的代谢，对缓解疲劳有一定效果。

●**原料** 香蕉2根，菠萝2块，红甜椒1/2个，莴苣3片，菊苣少许，黄油、糖各1大勺

●**蛋黄酱菠萝沙拉汁** 蛋黄酱2大勺、菠萝罐头汁2大勺，盐少许



- 1.香蕉切成长条，锅中放入黄油和糖，将香蕉煎至淡黄色。
- 2.菠萝和甜椒切成方便食用的大小。
- 3.莴苣和菊苣也切成方便食用的大小。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，如图，香蕉和其他材料装盘，淋上沙拉汁即可。





### 【香蕉芝麻沙拉】 预防骨质疏松

香蕉中的镁和芝麻中的钙能够预防骨质疏松。

- 原料 香蕉2根，巨峰葡萄10颗，意大利通心粉100g
- 芝麻蛋黄酱沙拉汁 芝麻、柠檬汁各2大勺，蛋黄酱3大勺，酸梅汁1大勺，酱油1小勺



- 1.香蕉切成方便食用的大小。
- 2.葡萄洗净切半，意大利通心粉煮熟滤干水分。
- 3.将制作沙拉汁的材料放进搅拌机打碎拌匀，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





278kcal

### 【香蕉酸奶沙拉】 预防便秘

香蕉中的膳食纤维和酸奶中的乳酸菌能够预防便秘。

- 原料 香蕉2根，绿色猕猴桃、金黄色猕猴桃各1个
- 酸奶柠檬沙拉汁 酸奶1杯，切碎的罗勒、蜂蜜、柠檬汁各1大勺



- 1.香蕉和猕猴桃切成方便食用的大小。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，香蕉和猕猴桃盛到碗中，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 30 苹果

西方有句俗语“每天一苹果，医生远离我”，无论在东方还是西方，苹果都是深受人们喜爱的健康水果。苹果中最有代表性的成分是“果胶”，它是一种水溶性膳食纤维，能够通过肠胃排出体内代谢的废物，并刺激肠道，预防便秘。果胶还能吸收肠胃中的毒素，降低胆固醇水平。苹果中丰富的钙能够调节血液中钠的含量，起到稳定血压的作用。

苹果富含有机酸，能够缓解疲劳，改善激素功能，有助于睡眠，还有美容功效。

建议肥胖、糖尿病、大肠癌、动脉硬化和高血压患者每天吃一个苹果。苹果中含有糖分，一次最好不要吃太多，坚持每天适量食用。

### 适宜与苹果搭配的沙拉汁原料

**酸奶** 酸奶与苹果中的果胶相互作用能够帮助排便和清理肠道。

**柠檬汁** 柠檬汁能够防止苹果褐变，柠檬中的有机酸有助于缓解疲劳。

### 加入酸奶、柠檬汁的沙拉汁

橄榄油柠檬沙拉汁P182

酸奶咖喱沙拉汁P188

酸奶柠檬沙拉汁P188

### 剩下的苹果怎么办？

苹果皮不要扔掉，腌肉时可以用。将苹果皮磨碎后，和肉一起腌或夹在肉中间，腌肉的味道会更好。

### 其他健康食谱

#### 苹果蜜饯

#### 制作方法

苹果2个，糖1杯

苹果要选皮红味酸的红玉苹果，洗净后去籽带皮切成薄片。把苹果片蒸熟，拌入白糖，取出放在阳光下晾干。晒1天后，苹果片变硬，表面会出现糖的结晶，这时苹果蜜饯就做好了，如果吃不完，密封保存即可。







### 【苹果栗子沙拉】美容护肤、预防便秘

苹果中的果胶能预防便秘，栗子中的维生素C能够清洁皮肤。

●原料 苹果2个，栗子10颗，葡萄干2大勺

●酸奶醋沙拉汁 酸奶5大勺，醋、蜂蜜、柠檬汁各1大勺，糖1/2大勺，盐少许

1. 苹果洗净切成四等分，去籽后切成薄片。
2. 栗子剥皮切成片，与苹果和葡萄干混合在一起。
3. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。







456kcal

## 【苹果葡萄沙拉】 缓解疲劳

苹果中的有机酸和葡萄中的糖分具有缓解疲劳的作用。

- 原料 苹果2个，葡萄20颗，莴苣1/4棵，菊苣少许
- 蛋黄酱桂皮沙拉汁 蛋黄酱1/2杯，柠檬汁、蜂蜜各2大勺，桂皮粉1/4小勺



- 1.苹果洗净切成八等分，去籽后切成方便食用的大小。
- 2.先把整串葡萄冲洗一下，再一颗一颗摘下来清洗，沥干水分。
- 3.莴苣和菊苣切成方便食用的大小。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，苹果、葡萄、莴苣等装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





498kcal

### 【苹果芹菜沙拉】 预防便秘、稳定血压

苹果中的果胶和芹菜中的膳食纤维能够预防便秘，稳定血压。

●**原料** 苹果2个，芹菜2根，帕尔玛奶酪30g，葡萄干、核桃各2大勺

●**橄榄油醋沙拉汁** 橄榄油4大勺，醋、柠檬汁、蜂蜜各1大勺，盐少许



1. 苹果带皮切块，芹菜带叶切成段。
2. 奶酪切成薄片，核桃磨碎。
3. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，奶酪、葡萄干、核桃、苹果和芹菜混合在一起。
4. 在准备好的材料上淋上沙拉汁拌匀即可。



## 31 橘子

橘子和橙子的黄色源于多酚成分——类黄酮，而胡萝卜和南瓜的黄色源于类胡萝卜素。

类黄酮具有抗氧化和抗突变的功效。所谓抗突变是指预防细胞突变引起的癌症和其他慢性疾病。类黄酮还能抑制癌细胞的生长，具有强化毛细血管的作用。橘子含有丰富的维生素P，能够增强帮助形成胶原蛋白的维生素C的作用，强化毛细血管。橘络中的维生素P含量比橘肉高，因此不要剥掉橘络，最好一起吃掉，这样才能更好地发挥强化血管的作用。

另外，橘子含有丰富的钙，有助于排出体内多余的钠，稳定血压。使橘子带有酸味的柠檬酸能够促进新陈代谢，缓解疲劳，清洁血液。

### 适宜与橘子搭配的沙拉汁原料

**洋葱** 洋葱能够加强橘子中维生素P的作用，使血管更加强韧。

**酸奶** 酸奶的酸味能够保护橘子中的维生素C不被破坏。

### 加入洋葱、酸奶的沙拉汁

橄榄油洋葱沙拉汁P182

酸奶沙拉汁P188

### 剩下的橘子怎么办？

橘子含有丰富的维生素C以及具有美白作用的有机酸，对雀斑、青春痘等有一定疗效。把1个蛋黄、2大勺橘子汁和1颗橄榄混合拌匀涂在脸上，15分钟后用清水洗净即可。

### 其他健康食谱

#### 橘皮酱

#### 制作方法

2个橘子的皮，苹果1个，糖100g，盐少许  
用盐揉搓橘子皮，然后用清水洗净、切碎。苹果同样削皮去籽切碎。锅中放入橘皮、苹果、糖和盐，用小火熬制，汤汁基本收浓后即可关火。







### 【橘子荞麦沙拉】 强化毛细血管

荞麦中的芦丁和橘子中的维生素C能够强化血管。

●**原料** 橘子2个，苹果1个，蟹肉棒50g，荞麦面1杯，水1杯半，黄油2大勺，盐少许

●**蛋黄酱洋葱沙拉汁** 蛋黄酱、洋葱末各2大勺，芥末酱1大勺，柠檬汁2小勺



1. 荞麦面中加入水、溶化后的黄油和盐拌匀，煎成饼。
2. 橘子剥皮后一瓣一瓣掰开，苹果和芹菜切成细条，蟹肉棒切成方便食用的大小。
3. 将沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
4. 如图，将煎饼和水果蔬菜装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





354kcal

### 【橘子杏干沙拉】 稳定血压

橘子中的钙有助于排出体内多余的钠，稳定血压。

●原料 橘子4个，杏干、核桃各10个，芹菜2根

●酸奶罗勒沙拉汁 酸奶5大勺，柠檬汁2大勺，蜂蜜1大勺，切碎的罗勒少许



1. 橘子剥皮后一瓣一瓣掰下来。
2. 将杏干四等分，芹菜按照橘子瓣的长度切段后，再纵向切片。
3. 核桃在锅中炒至淡黄色。
4. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





423kcal

### 【橘子猕猴桃沙拉】 促进消化

橘子能够促进胃液分泌，帮助消化。

●**原料** 橘子2个，猕猴桃1个，鸡胸肉1块，莴苣5片，黑橄榄、青橄榄各10颗

●**鸡肉酱料** 清酒1大勺，大蒜2瓣，盐、胡椒粉各少许

●**鲜奶油饴糖沙拉汁** 糖1/4杯，水1/2杯，鲜奶油3大勺，黄油1大勺



1. 鸡肉用酱料腌一下煎熟，切成方便食用的大小。
2. 橘子和猕猴桃去皮、切块；莴苣切片，橄榄洗净滤干水分。
3. 锅中放入糖和2大勺水，小火烧至糖变成褐色，再放入鲜奶油和剩下的水拌匀晾凉后，放入少许黄油和盐，沙拉汁就完成了。
4. 准备好的鸡肉和水果装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 32 菠萝

菠萝含有蛋白质分解酶“菠萝蛋白酶”，能够分解蛋白质，该成分能使肉类变得柔软易消化。食用肉类食物时，或者患有腹泻、消化不良等消化道疾病的人可以多吃一些菠萝。注意菠萝罐头中的菠萝不含菠萝蛋白酶，因为在制作罐头的过程中需要高温杀菌，一旦受热菠萝中的酶就被破坏了。所以要想发挥菠萝的作用，最好买新鲜菠萝。

除了分解蛋白质，菠萝还能疗伤。因剧烈运动受伤或患有关节炎时吃一些菠萝能够减轻炎症。菠萝中的膳食纤维具有缓解便秘的作用，丰富的钙能够调节血压。菠萝中含有促进新陈代谢的维生素B<sub>1</sub>，能够缓解疲劳，柠檬酸能够促进食欲。

### 适宜与菠萝搭配的沙拉汁原料

**柠檬** 柠檬能够促进胃液的分泌，并能与菠萝一起分解蛋白质，促进消化。

**橄榄油** 能够提高菠萝和其他食物中胡萝卜素的吸收率。

### 加入柠檬、橄榄油的沙拉汁

橄榄油柠檬沙拉汁P182

橄榄油芥末酱沙拉汁P183

### 剩下的菠萝怎么办？

用菠萝和橘子制成果汁是最佳选择。菠萝能够促进消化，橘子可促进胃液分泌，也有助于消化。具体做法是将50g菠萝和1个橘子放入搅拌机中，加1/2杯水，打碎拌匀即可。

### 其他健康食谱

#### 菠萝炒饭

#### 制作方法

菠萝1/2个，虾仁50g，香菇2朵，大葱1/2根，鸡蛋1个，米饭1碗，橄榄油1大勺，盐、胡椒粉各少许

将菠萝的硬心挖出，菠萝肉切成小丁，大葱切碎，香菇切成小块。鸡蛋打散加入适量盐，虾仁切成合适的大小。锅中倒入适量油，倒进蛋液炒熟后盛出。将香菇和米饭略炒，加盐和胡椒粉炒匀。将虾仁、炒鸡蛋、菠萝和葱花放入锅中同炒，熟后装盘即可。







### 【菠萝芦笋沙拉】 缓解疲劳

菠萝能够提供能量，芦笋能够促进新陈代谢，搭配在一起能为劳累一天的人们缓解疲劳。

●**原料** 芦笋、圣女果各5个，菠萝4块，鸡胸肉2块，莴苣3片，大蒜2瓣，迷迭香、盐、胡椒粉各少许

●**蛋黄酱菠萝沙拉汁** 菠萝2块，蛋黄酱8大勺，菠萝汁3大勺，蒜末2小勺，盐少许



- 1.菠萝切成小块，芦笋在盐水中焯一下，切成合适的大小。
- 2.鸡肉用迷迭香、盐、蒜片、胡椒粉腌一下，蒸熟后切成方便食用的大小。
- 3.莴苣撕成方便食用的大小，圣女果四等分。
- 4.菠萝切碎，与其他制作沙拉汁的材料混合在一起制成沙拉汁。
- 5.将准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





569kcal

## 【菠萝猪肉沙拉】 促进消化

菠萝中分解蛋白质的酶能够促进消化。

●**原料** 菠萝300g，猪肉300g，黄瓜、紫洋葱各1/2个，大蒜、姜各2瓣，大葱1根

●**猪肉酱料** 酱油、清酒、糖各2大勺，姜汁1小勺

●**芝麻花生黄油沙拉汁** 芝麻、醋各3大勺，糖、柠檬汁、香葱末各1大勺，花生黄油2小勺，生抽1小勺，盐少许



- 1.锅中放入猪肉、葱段、蒜片、姜片，倒入足够的水煮开，再放入酱料用小火慢炖，使猪肉入味，然后把猪肉切片。
- 2.菠萝切成大小适中的块，洋葱切丝，黄瓜切成方便食用的大小。
- 3.将制作沙拉汁的材料放入搅拌机打碎制成沙拉汁。
- 4.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





499kcal

### 【菠萝苹果沙拉】 预防便秘

菠萝、苹果中的膳食纤维和果胶能够刺激肠道、帮助排便。

- 原料 菠萝200g，苹果1个，杏干、栗子各5颗，开心果 30g
- 橄榄油芥末酱沙拉汁 橄榄油4大勺，醋2大勺，碎洋葱1大勺，糖1/2大勺，芥末酱1小勺，盐1/2小勺，胡椒粉少许



- 1.把菠萝和苹果切成方便食用的大小，杏干四等分。
- 2.栗子剥皮切碎，开心果切碎。
- 3.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁即可。

新  
手  
厨  
PDG



## 33 梨

梨中85%~88%是水分，是一种无刺激、解渴的水果。梨的主要成分是碳水化合物，糖分占10%~15%，蛋白质0.3%，脂肪0.2%，膳食纤维0.5%。梨属强碱性，适宜与肉类搭配食用。梨是凉性水果，发烧、胸闷或口渴时可以吃一些梨。此外，梨还有解酒的功效。

我们吃梨时，会觉得口感有些粗糙，好像有很多小沙粒，这是因为梨肉中有石细胞。这种厚壁细胞不易消化，因此能够利尿、促进排便，对缓解便秘也有一定疗效。另外，它还有清洁口腔的作用，饭后吃一块梨能够使口腔更加清爽。

声音沙哑或口渴时可以吃一些梨，梨对咽痛痰多也有一定疗效，因此中医常把梨用作治疗哮喘的药物。

### 适宜与梨搭配的沙拉汁原料

**松子** 松子具有清洁血管和降血压的作用。

**姜** 梨属凉性，姜属热性，两者在一起可以中和一下。

### 加入松子、姜的沙拉汁

酱油松子粉沙拉汁P184

酱油姜末沙拉汁P184

### 剩下的梨怎么办？

剩下的梨可以切碎后腌肉时用。梨中含有促进消化的酶，可以使肉类更加柔软，更加美味。梨尤其适合与牛肉搭配食用。

### 其他健康食谱

#### 梨子水晶果



### 制作方法

梨1个，姜30g，胡椒粒1大勺，水6杯，糖1/2杯  
姜去皮切碎，加水煮约30分钟。用模具将梨切成花朵形状，花心按进一颗胡椒，再放入煮开的姜水中，煮约20~30分钟梨就会变得透明，加糖调味后关火即可。





### 【莲藕梨沙拉】 稳定血压

梨和莲藕均有退热降血压的作用。

- 原料 藕200g，梨1个，大枣5颗，菊苣50g
- 松子蛋黄酱沙拉汁 松子2大勺，蛋黄酱、柠檬汁各2大勺，蜂蜜1大勺，盐1小勺



1. 莲藕去皮，切成薄片，在热水中焯一下。
2. 梨去皮切片，菊苣切成方便食用的大小，大枣切碎。
3. 松子磨碎，与其他制作沙拉汁的原料混合在一起制成沙拉汁。
4. 准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。

新  
手  
厨  
易  
学  
PDG





178kcal

### 【萝卜梨沙拉】**宣肺止咳**

梨能够去除肺部的内热，具有祛痰止咳的作用。

- 原料** 梨1个，萝卜200g，甜菜少许
- 姜汁沙拉汁** 姜汁1小勺，糖、醋各2大勺，香油1大勺，盐少许



- 1.梨、萝卜和甜菜切丝。
- 2.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁。
- 3.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。





607kcal

## 【梨卷心菜沙拉】 强化肠胃功能

梨能够促进消化，卷心菜能够保护肠胃。



●**原料** 梨1/2个，卷心菜1/2棵，粉丝、牛肉、胡萝卜各100g，菠菜3根，香油1大勺，酱油1小勺，盐少许

●**牛肉酱料** 酱油1大勺，糖1/2大勺，大蒜1小勺，胡椒粉少许

●**酱油蒜末沙拉汁** 酱油3大勺，醋、糖各2大勺，辣椒油、水各1大勺，蒜末1小勺

- 1.梨、卷心菜、胡萝卜切丝，放入锅中加适量盐炒一下。
- 2.粉丝泡开后用热水焯一下，撒上香油和酱油拌匀。
- 3.牛肉切块，用酱料腌制后大火炒熟；菠菜洗净，撕下叶子。
- 4.将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁，准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



## 适宜在沙拉中使用的药材

**枸杞** 枸杞的嫩芽含有丰富的蛋白质，具有滋补强身、缓解疲劳的作用。枸杞的叶子富含维生素C，能够强化毛细血管。此外，枸杞还具有改善肝功能、保护视力、稳定血压的作用。

**生姜** 生姜的根里含有蛋白质、膳食纤维、戊聚糖、淀粉、矿物质等，具有防治溃疡的作用，其辣味能够促进胆汁分泌，有助于脂肪的消化和吸收。

**绿豆** 绿豆的主要成分是糖，蛋白质约占21%，营养价值很高。绿豆的脂肪含量很少，主要是亚油酸，这是一种不饱和脂肪酸。绿豆具有清热解毒，消渴等功效。

**五味子** 五味子因有五种味道而得名，外皮酸，果肉甜，籽辣中带苦，整个吃又是咸的。五味子酸是因为有机酸含量多，它能够缓解疲劳。五味子还能治疗咳嗽和哮喘。

**陈皮** 味苦、辛，性温，香气浓郁。陈皮具有化痰止咳的作用，因急性支气管炎引起哮喘或痰多而感到胸闷时可以吃一些陈皮。最近的研究表明，陈皮能够刺激消化器官，促进胃液分泌和胃的蠕动，并能治疗中风。舌苔厚重、食欲不振、打嗝、恶心、消化不良时可以吃一些陈皮。

**银杏** 银杏具有一种特殊的香味，含糖量高，并含有卵磷脂和麦角固醇，卵磷脂是神经系统不可缺少的物质，麦角固醇可转化成维生素D。银杏润肺补气，对咳嗽和哮喘有一定疗效。小便涩痛时吃一些银杏可以止痛，并能快速缓解病情。生吃银杏会中毒，最好煎熟或加热后再食用。成人每次5粒，儿童3粒，每天吃2次即可。

**蜂蜜** 是人类最早从自然界中获得的食物之一，糖分含量很高，具有很强的杀菌功效，能够增强人体对疾病的免疫力。患口腔溃疡时可以把蜂蜜冲水涂于患处或直接饮用。蜂蜜的主要成分——果糖有分解酒精的作用，酒后喝蜂蜜水能够解酒。



# 第 3 章

根据自己的体质制作沙拉！

## 具有食疗 功效的沙拉

沙拉是一种健康饮食，最大限度地保持了食物的原汁原味，把对食物营养成分的破坏降到最低，所以沙拉既好吃又健康。根据自己的身体状况选择合适的食材制作沙拉，就能达到治疗疾病的功效。不同沙拉有不同的功效，制作对症的沙拉，可以收到很好的食疗效果。



# 肩膀酸痛

促进血液循环能够温暖身体和脏器，使酸痛感减轻或消失。应多摄取B族维生素、维生素E等营养物质。

长期处于紧张状态会使肌肉紧张，压迫血管，影响血液循环，造成肩膀和颈部酸痛，这主要是坐姿长期不正确造成的。当体内血液循环不畅、废物堆积时就会出现上述症状，只要解决血液循环的问题，上述症状就能自然治愈。

首先要改变不正确的坐姿，同时进行适当的运动，尽可能摄入铁、钙、B族维生素和维生素C、E等。以米饭为主食的人通常比较容易缺乏维生素B<sub>1</sub>，体内的碳水化合物不易分解，肌肉中就会堆积疲劳物质造成肌肉疲劳，因此要多吃一些富含B族维生素的糙米、猪肉、青花鱼、豆类、牛奶等食物。葱、大蒜、洋葱、韭菜等也能增进血液循环，尤其是韭菜的香味不仅能促进食欲，还有抗癌作用。



214kcal

150

## [韭菜豆粉沙拉]

●**原料** 韭菜300g，生豆粉5大勺，迷你甜椒（红）3个，洋葱1/2个；★**食疗沙拉汁** 酱油3大勺，香油、芝麻盐各2大勺，糖1大勺，粗辣椒粉、蒜末各1小勺

- 1.韭菜洗净滤干水分，切成长度适中的段。
- 2.盘中盛上豆粉，倒入韭菜拌匀。
- 3.将韭菜放入蒸笼，当豆粉变透明时即可出锅，平铺在盘中晾凉。
- 4.迷你甜椒切成方便食用的大小，洋葱切丝，泡一下去除辣味，并将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 5.韭菜冷却后，将准备好的材料拌匀，淋上沙拉汁即可。

韭菜  
豆粉  
PDG



# 慢性疲劳

大蒜和西兰花等能够改善大脑功能，缓解疲劳。最好搭配富含牛磺酸的贝类和鱿鱼等食物。

充分休息后疲劳没有丝毫缓解，工作效率也不高，这就是慢性疲劳。没有足够的睡眠和营养，身体的抵抗力就会降低，许多疾病就会从身体最薄弱的部分开始萌芽。如果没有在出现上述症状的初期及时调整，不仅有损身体健康，而且会发展成慢性疲劳，很难恢复。

精神压力过大造成的疲劳，可以多吃一些能够促进大脑活动的大蒜和西兰花，同时搭配一些富含牛磺酸的贝类和鱿鱼等。牛磺酸能够促进血液循环，调节心血管功能，抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，具有缓解疲劳的作用。贝类富含铜、铁等造血必需的矿物质，有助于肝脏的新陈代谢。人参也是很好的补品，其中的皂角苷能够促进新陈代谢，增强营养物质的消化和吸收，还能缓解压力。此外，人参还能促进胆固醇的代谢，快速分解酒精使之排出体外。皂角苷是水溶性的，制作沙拉时，注意不要把人参切开在水中浸泡。

## [人参鸡肉沙拉]

●**原料** 人参1根，鸡胸肉2块，芥菜叶10张，迷你甜椒4个，菠萝2块；★**鸡肉酱料** 大蒜1瓣，姜1/2个，清酒1大勺，胡椒粉少许；★**食疗沙拉汁** 酱油2大勺，醋、柠檬汁、蜂蜜、香油各1大勺，芥末粒2小勺

1. 人参洗净切成合适的大小；鸡肉中放入姜、大蒜、人参，撒上清酒和胡椒粉蒸约20分钟，出锅晾凉后撕成丝。
2. 芥菜叶、菠萝切成合适的大小，迷你甜椒切成薄片。
3. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
4. 准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



397kcal



# 感冒

要预防感冒，平时就应该补充足够的维生素，提高免疫力。尤其是富含维生素A和维生素C的食物对预防感冒最有效。

感冒大多由病毒引起，当身体疲劳、精神压力大而造成免疫力低下时容易感冒。预防感冒的方法就是平时补充足够的维生素以提高免疫力，尤其要多吃富含维生素A和维生素C的食物。维生素C不能长期储存在人体内，每隔2~3个小时就会排出体外，因此要通过一日三餐均衡摄入维生素C。富含维生素C的食物有欧芹、甜椒、西兰花和柑橘等。

胡萝卜和西兰花中丰富的 $\beta$ -胡萝卜素能够提高免疫力，预防感冒。 $\beta$ -胡萝卜素在体内可转化为维生素A，能够保持眼、口腔、肠胃、支气管等黏膜组织的健康。如果缺乏维生素A，上皮组织的黏膜就会干枯变硬而容易受伤，呼吸系统也容易被病毒和细菌侵袭，患上感冒。在感冒初期，吃一些暖身的生姜、洋葱、大葱和胡萝卜等就能治疗感冒，如果咽喉肿痛，可以用萝卜蘸蜂蜜吃。萝卜富含促进消化的酶，有杀菌作用，对咳嗽、痰多、口腔溃疡等有一定疗效。



353kcal

## [金枪鱼蔬菜沙拉]

●**原料** 金枪鱼（冷冻）200g，洋葱1/2个，西兰花1/2朵，紫苏叶10片，柠檬汁1大勺，柠檬、胡椒粉各少许；★**食疗沙拉汁** 橄榄油4大勺，姜末、醋、柠檬汁各1大勺，糖1小勺，盐、胡椒粉各少许

- 1.金枪鱼解冻后切块，撒上柠檬汁和胡椒粉拌匀。
- 2.洋葱切丝，西兰花掰成小朵后放在盐水中焯一下。紫苏叶卷起来后切成合适的大小，柠檬切成薄片。
- 3.生姜切碎，放在橄榄油中浸泡约1小时，与其他制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 4.准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



# 宿醉

宿醉后可以多吃一些富含维生素C的橙子、柿子、西红柿等蔬菜和水果，这样能够促进肝脏的活动，缓解肠胃不适。

酒精进入人体后会转变成乙醛，当摄入的酒精超过了肝脏的分解能力，血液中就会残留有乙醛成分。这一成分会影响很多脏器，尤其是肝脏。体内堆积的乙醛过多，还会破坏脑组织。饮酒过量时，最好喝一些蜂蜜水或果汁等饮料，同时摄入水分和糖分，这样可以促使脑部积聚的乙醛排出体外。另外，最好吃一些猪肉、青花鱼、马鲛鱼、秋刀鱼、花生、糙米等食物，它们有助于分解酒精和乙醛。

酒后可以吃富含维生素C的橙子、柿子、西红柿等蔬菜和水果来补充水分和维生素。这些蔬果能够促进肝脏的活动，缓解肠胃不适。醒酒固然重要，但更重要的是防患于未然，饮酒之前先要做好预防宿醉的准备。饮酒要适量，同时搭配一些富含维生素、蛋白质和糖分的易消化的下酒菜。

## [西红柿橙子沙拉]

●**原料** 西红柿、橙子各2个，柿子1个，羽衣甘蓝20片；

★**食疗沙拉汁** 草莓5颗，梨蜜饯3大勺，蜂蜜、柠檬汁、橄榄油各1大勺，盐1/2小勺

- 1.西红柿洗净切块，橙子剥皮后一瓣一瓣掰开。
- 2.柿子剥皮，切成长条。
- 3.羽衣甘蓝切成方便食用的大小，与其他水果拌在一起。
- 4.将制作沙拉汁的材料放入搅拌机打碎拌匀，制成沙拉汁。
- 5.准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



**377kcal**

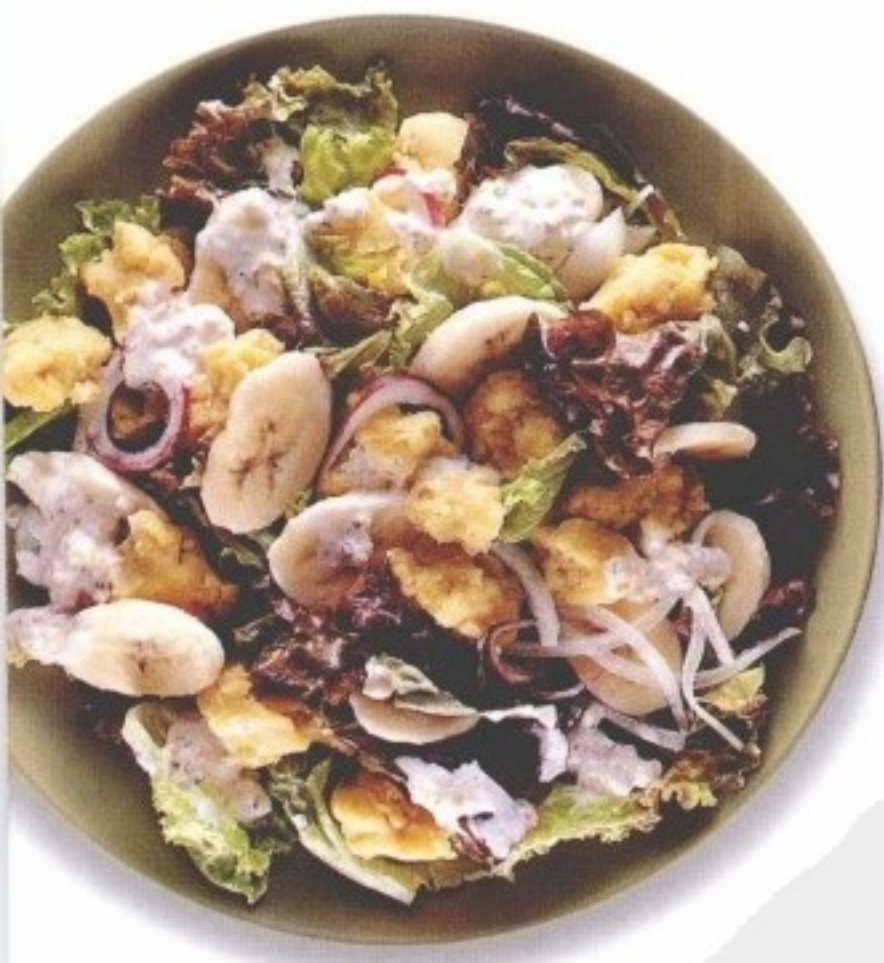


# 失眠

乳制品、豆类、花生、鸡蛋黄、香蕉等含有色氨酸的食物和金枪鱼、胡萝卜、紫菜、橘子等富含钙的食物对失眠有一定疗效。

因压力过大而神经过敏或由于持续的精神压力而无法入睡时，不要太着急，保持平和的心态最重要。促进睡眠的营养物质有色氨酸、钙、镁、维生素B<sub>6</sub>、烟酸等。

色氨酸是人体必需氨基酸之一，具有稳定神经和使人产生睡意的作用。摄取色氨酸后，大脑会产生一种具有安定神经作用的神经递质。色氨酸含量较高的食物有奶酪、各种豆制品、花生、鸡蛋黄和香蕉，如果搭配一些富含维生素B<sub>6</sub>的食物效果更佳，例如香蕉和红薯。钙具有稳定大脑的作用，富含钙的食物有金枪鱼、鸡蛋、胡萝卜、紫菜和橘子等。维生素D是人体吸收钙不可缺少的物质，在阳光下晒干的香菇和鲑鱼等食物中含有丰富的维生素D。吃一些性温、暖体的食物也有助于睡眠，桃子、南瓜、生姜、大葱、大枣等都是不错的选择，使用上述食材烹调时加入少量酒，效果更好。



## [香蕉红薯沙拉]

●**原料** 香蕉、红薯各2个，洋葱、紫洋葱各1/3个，生菜10片，黄油1大勺，盐少许；★**食疗沙拉汁** 蛋黄酱3大勺，花生5大勺，柠檬汁1大勺，蒜末1小勺，盐、欧芹粉各少许

- 1.红薯蒸熟去皮，趁热磨成红薯泥，加黄油和盐拌匀。
- 2.香蕉剥皮切块，生菜洗净后滤干水分，洋葱切丝。
- 3.花生磨碎，与其他制作沙拉汁的材料混合制成沙拉汁。
- 4.准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。

494kcal



# 浮肿

体内水分过多，蓄积在身体的某一部位，如脸部、四肢、腹部或全身皮下的状态叫做浮肿。此时应多吃含钙的食物。

浮肿是体内水分过多，蓄积在身体的某一部位或全身皮下时的状态。心脏疾病引起的浮肿多是傍晚腿部肿起，早晨消失。肾脏疾病引起的浮肿多是睡醒时脸部和手脚浮肿，暖体后症状就会消失。如果心脏和肾脏都没有问题，还是浮肿，就要看平时的饮食是否过咸。

经常浮肿的人要多吃含钙的食物。钙有利尿作用，能够把水分和盐分排出体外，去除血液中的废弃物，维持正常血压，减轻浮肿。香蕉、橙子、西兰花、西瓜、柿子和芋头含有丰富的钙。西瓜中含有瓜氨酸，它具有利尿作用，能够减轻浮肿。红豆也有利尿作用，其外皮中的皂角苷能够促进消化，排出体内多余的水分。

## [红豆西瓜沙拉]

●原料 红豆1/2杯，西瓜300g，糯米粉2杯，菊苣7片；  
★熬制红豆的调料 糖、蜂蜜各2大勺，盐少许；★食疗沙拉汁 泡五味子的水1/2杯，糖2大勺，蜂蜜1大勺，淀粉1小勺

- 1.红豆洗净，加2杯水煮开，第一次煮开后把水倒掉，再加3杯水煮开。红豆煮熟后加糖和蜂蜜慢慢熬制。
- 2.西瓜挖成圆球状；糯米粉用加盐的热水和开，做成小丸子，煮熟后在冷水中冷却；菊苣切成方便食用的大小。
- 3.五味子浸泡后捞出，泡五味子的水中加入淀粉和糖拌匀后煮开，汤汁变黏稠时关火，加蜂蜜晾凉，沙拉汁就做好了。
- 4.将准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



545kcal



# 便秘

膳食纤维治疗便秘最有效。多吃富含膳食纤维的食物，不仅能够增加排便量，还能促进大肠运动，使排泄通畅。

一旦发生便秘，体内就会积聚有毒物质，妨碍新陈代谢，出现头痛、食欲不振、腹部不适、痔疮等症状。毒素不能及时排出，还会出现青春痘、痣、雀斑、皮肤老化等现象。

要改善便秘，就要规律地进食，多喝水，摄取富含膳食纤维的食物。膳食纤维对治疗便秘最有效，它能增加排便量，促进肠道蠕动，使排泄通畅。膳食纤维与水分相互作用能够软化大便，使排泄轻松顺畅。

富含膳食纤维的食物有扁豆、豌豆等豆类，以及苹果、香蕉、琼脂、牛蒡、卷心菜、裙带菜等。桃子含有丰富的膳食纤维、 $\beta$ -胡萝卜素和维生素C，尤其是果胶的含量很高，果胶对缓解便秘非常有效。酸奶也是治疗便秘的理想食物，酸奶和富含膳食纤维的食物一起食用，效果更佳。

## [牛蒡甜椒沙拉]

●**原料** 牛蒡2根（150g），青、红、黄甜椒各1/2个，粉丝100g，苏子油3大勺，酱油、白糖、香油各1大勺，芝麻1小勺；★**牛蒡调料** 水1/2杯，酱油、糖稀各3大勺，料酒1大勺；★**食疗沙拉汁** 酱油、糖各1大勺，香油1小勺

- 1.牛蒡切丝后炒一下，倒入牛蒡调料，炖熟入味后出锅。
- 2.粉丝泡开，放入炖牛蒡的锅里，加1杯水、酱油和糖各1大勺煮开，收汁后翻炒几下出锅。
- 3.甜椒切丝，炒熟后晾凉；将牛蒡与粉丝混合，加香油和芝麻拌匀，再与甜椒混合。
- 4.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



480kcal



# 腹部肥胖

腹部肥胖是因为内脏脂肪积聚，我们要改掉过于油腻的饮食习惯，摆脱压力，养成规律和健康的饮食、运动习惯。

腹部肥胖的原因不只是腹部长肉了，更重要的是内脏脂肪增加了。腹部肥胖是动脉硬化、高血压、脂肪肝和癌症的诱因。为了减掉腹部的赘肉，我们要改掉过于油腻的饮食习惯，摆脱压力，养成规律的运动和健康的饮食习惯。

早餐最重要，晚上睡前3小时最好不要进食，要多吃富含膳食纤维的食物，比如牛蒡、莲藕、萝卜、茼蒿、甘蓝等，这些食物需要反复咀嚼，易使大脑产生饱腹感，从而减少热量的摄入。膳食纤维还能刺激肠道，促进排便，降低胆固醇，预防动脉硬化。橡子凉粉、荞麦凉粉等凉粉类食物热量低，水分多，是减掉腹部赘肉的理想食物。蘑菇和海藻类食物热量低，也是不错的选择。蘑菇中盐酸的含量很高，盐酸能够促进糖分和脂肪的代谢。豆类富含膳食纤维，具有缓解便秘的功效，最好是做米饭时加一些或制成沙拉。

## [橡子凉粉沙拉]

●**原料** 橡子凉粉1/2块，萝卜干50g，茼蒿100g，苏子油、酱油、糖稀各1大勺，黑芝麻少许；★**食疗沙拉汁** 酱油3大勺，水、香油各2大勺，粗辣椒粉、香葱末、糖、芝麻盐各1大勺

1. 橡子凉粉和茼蒿切成方便食用的大小。
2. 萝卜干泡5分钟，捞出晾30分钟，这样萝卜干比较筋道。
3. 锅中放入适量苏子油，将萝卜干炒一下，加入酱油和糖稀继续翻炒，最后撒上一些黑芝麻出锅。
4. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
5. 准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



315kcal

157

PDG



# 青春痘

脸上长青春痘时，最好多吃一些富含维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C，以及β-胡萝卜素、锌、膳食纤维的大麦、绿豆、蘑菇、绿茶和卷心菜等食物。

青春痘是皮肤中的脂肪没有被及时排出，造成细菌繁殖引起的症状。只要解决了便秘，保证充足的睡眠和规律健康的饮食就能痊愈。注意清洁皮肤也很重要。另外，每天还要保证喝2升水。长青春痘时，最好多吃一些富含维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C，以及β-胡萝卜素、锌、膳食纤维的大麦、绿豆、蘑菇、绿茶和卷心菜等。

大麦含有丰富的B族维生素，能够促进新陈代谢，防止体内堆积疲劳物质。薏苡具有解热、镇痛、去油等功效，能够杀死产生青春痘的细菌，缓解皮肤炎症。香菇具有解毒作用，能调节内分泌，其中的黑色素还能稳定自律神经。香菇含有丰富的膳食纤维，能够预防便秘，提高免疫力。绿茶既可以饮用也可以涂抹在皮肤上，能够杀菌消炎，对皮肤病患有一定疗效。绿茶的苦味源于丹宁酸，该成分能够缩小毛孔。绿茶中的类黄酮对清洁皮肤有非常好的效果。卷心菜对肠胃不适引起的青春痘有一定疗效，它的维生素含量很高，还能缓解肠胃不适。烹调卷心菜时，不要扔掉卷心菜的芯，最好一起吃掉。



## [杂粮沙拉]

●原料 大麦1杯，绿豆30g，小萝卜150g，迷你甜椒5个；  
★大麦米调料 香油1大勺，盐少许；★食疗沙拉汁 酱油2大勺，糖1大勺，辣椒粉、香油、芝麻盐各1小勺

- 1.绿豆浸泡一夜，用没过绿豆和大麦的水，将其煮熟后把水倒掉。
- 2.趁热往大麦饭中倒入调料拌匀。
- 3.小萝卜和甜椒切成方便食用的大小。将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁，淋在小萝卜和甜椒上拌匀。
- 4.把步骤2和3中准备好的材料装盘即可。

332kcal



# 压力

压力会造成血管老化、肌肉疲劳。要多吃一些富含碳水化合物、脂肪、泛酸，以及维生素C、E的食物。

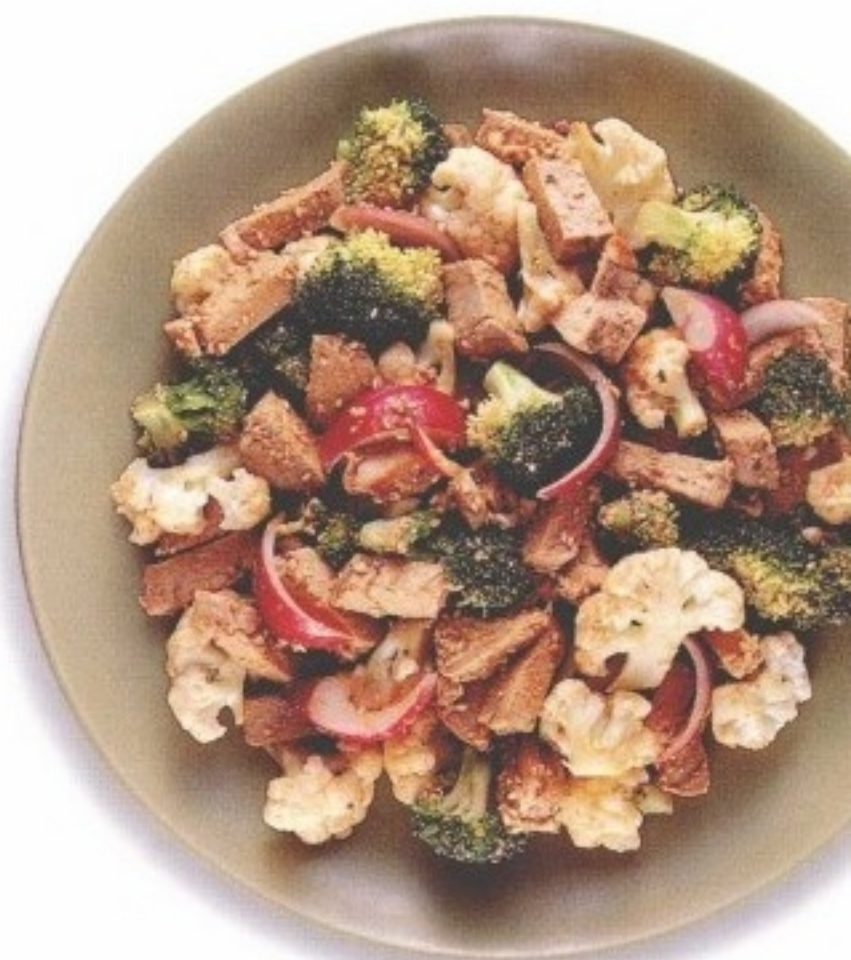
压力会使血管老化、肌肉疲劳。要摄入足够的水果、蔬菜、碳水化合物和脂肪，并保持良好的心态。尤其是维生素C、E和泛酸的消耗量很大，要及时补充，才能增强抗压能力。

泛酸能够促使机体分泌抗压力的激素。维生素C能够增强肾上腺的功能，促进抗压力激素的分泌。维生素E可以提高氧的利用率，对肾上腺有一定帮助。泛酸主要存在于肉类，特别是动物的肝脏，以及鲮鱼、红薯、鸡蛋中。最好搭配食用一些乳制品、海藻类等富含钙的食物和具有镇静作用的富含维生素的食物。核桃、松子等坚果类食物也要多吃，因为其中含有丰富的蛋白质，能够增加肌肉和脑细胞的活性，还含有不饱和脂肪酸，可以使血管更加健康，对缓解压力有很大帮助。维生素B<sub>1</sub>能够使脑神经均衡发展，并刺激和促进脑细胞的活动。芝麻含有丰富的不饱和脂肪酸，能增加脑细胞的活性，维生素B<sub>1</sub>和钙的含量也很高。西兰花含有丰富的维生素C，对缓解压力也有一定帮助。

## [西兰花排骨沙拉]

●**原料** 西兰花、菜花各1/2朵，排骨200g，紫洋葱1/2个，大蒜2瓣，生姜1个；★**猪肉调料** 料酒2大勺，酱油、糖各1大勺，姜汁1小勺；★**食疗沙拉汁** 芝麻3大勺，清酒、高汤、酱油、糖各1大勺，香油2小勺，辣椒油1小勺

- 1.西兰花和菜花分别掰成小朵，在盐水中焯一下。
- 2.排骨去除血水，放入大蒜和姜片煮熟后，加入猪肉调料再炖。入味后出锅晾凉，切成方便食用的大小。
- 3.紫洋葱切成大小适中的片。芝麻放进粉碎机磨碎，与制作沙拉汁的材料混合拌匀制成沙拉汁。
- 4.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



456kcal



# 预防癌症

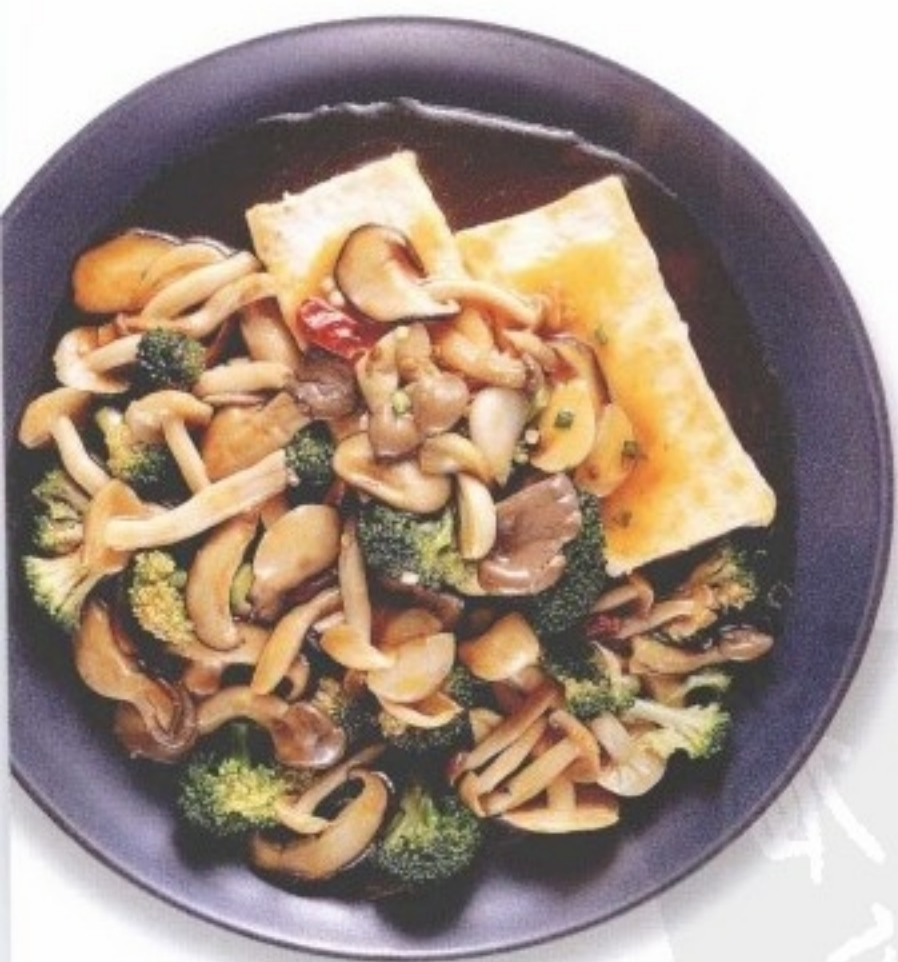
多吃素食，充分摄入各种新鲜的时令蔬菜有助于预防癌症。此外，还要注意减少盐分的摄入，要多吃豆类、大蒜和蘑菇等食物。

癌症是威胁人类健康的罪魁祸首，随着饮食习惯的西方化，西方人常患的大肠癌和乳腺癌等在亚洲国家的发病率也在增加。预防癌症就要多吃素食，充分摄入各种新鲜的时令蔬菜。饮食要尽量清淡，减少盐分的摄入，多吃豆类、大蒜、蘑菇等食物。豆类中的异黄酮对乳腺癌、卵巢癌和前列腺癌等有一定疗效。尤其是黑豆，人体对其所含的异黄酮的吸收和利用率最高。豆腐、大酱和清曲酱对预防癌症也有很好的效果，在发酵过程中产生的各种生物活性物质和有益菌都能预防癌症。大蒜是抗癌的代表食物，尤其对胃部幽门螺杆菌的感染有很好的预防作用，对消化系统的癌症有不错的疗效。蘑菇能够提高人体免疫力，抑制癌症的发病和发展，减少致癌物质在肠道内停留的时间，还能吸附致癌物质并将其排出体外，从而预防大肠癌。

## [豆腐蘑菇沙拉]

●**原料** 豆腐1/2块，各种蘑菇300g，西兰花1/2朵，大蒜7瓣，香葱3根，干辣椒2个，橄榄油适量，盐、胡椒粉各少许；★**食疗沙拉汁** 蚝油2大勺，辣椒油、蜂蜜、香油各1大勺，淀粉1小勺，鸡汤1/2杯

- 1.豆腐切块，滤干水分用盐和胡椒粉腌制后，煎成淡黄色。
- 2.西兰花用盐水焯一下，蘑菇和香葱切成合适的大小。
- 3.锅中倒入适量橄榄油，放入干辣椒和大蒜炒一下，蒜片变黄后放入蘑菇、西兰花和香葱，大火快速翻炒。
- 4.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁，淋在步骤3的材料中炒匀。如图，将煎好的豆腐和炒好的菜装盘即可。



270kcal



# 恢复元气

摄入优质蛋白质、维生素和矿物质，储备能量，保证睡眠，减轻精神和身体压力。

承受巨大压力的现代人，常常感到非常疲劳，如果持续处于疲劳状态，身体的免疫力就会下降，容易生病。平时，应该充分摄入优质蛋白质、维生素和矿物质，储备能量，保证充足的睡眠，减轻精神和身体压力。另外，一日三餐要均衡摄入各种营养，保证身体的能量供给。节食和快餐是不值得提倡的饮食方式，快餐中缺乏消化糖分的维生素B<sub>1</sub>。如果只能吃快餐，可以多吃一些富含维生素B<sub>1</sub>的大豆、芝麻、栗子等，保证营养的均衡摄入。芦笋能够促进新陈代谢，水果含有丰富的维生素C，对缓解疲劳有一定效果，尤其是水果中的有机酸能够防止体内废物堆积，及时清除肌肉中的疲劳物质。苹果和葡萄能为人体快速提供能量，对恢复元气很有效。鱿鱼也是值得推荐的食物，其中的氨基酸能够促进新陈代谢，牛磺酸能刺激胆汁分泌，觉得疲劳、没有气力时，可以吃一些鱿鱼。

## [鱿鱼海藻沙拉]

●**原料** 鱿鱼1只，海藻100g，黄瓜1根，柠檬少许；★**海藻调料** 醋、糖各1小勺，盐1/2小勺；★**食疗沙拉汁** 酱油2大勺，糖、醋、柠檬汁各1大勺，切碎的尖椒1/2大勺，蒜末1小勺

1. 鱿鱼用盐水洗净，焯一下，捞出切成方便食用的大小。
2. 海藻在盐水中焯一下，然后浸泡在冷水中，捞出滤干水分，加入海藻调料拌匀。
3. 黄瓜切成半圆形的片，柠檬同样切半，再切成薄片。
4. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
5. 准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



111kcal



# 尼古丁解毒

要减轻尼古丁的危害，就要多吃富含胡萝卜素的食物。胡萝卜素能够去除使正常细胞发生癌变的活性氧。

香烟是缩短寿命、引发肺癌的罪魁祸首，每抽一根烟就会消耗25毫克维生素C，抽烟越多，血液中维生素C的浓度就越低。平时要多吃一些富含维生素C的食物，如绿茶、橙子、柿子、欧芹、草莓、桃子和西兰花等。

桃子是吸烟者的理想食物之一，它含有“苦杏仁苷”，该成分能够提高人体对有毒物质的抵抗力，对尼古丁有解毒作用。桃子还含有丰富的维生素C和有机酸，能够增强免疫力，将体内的代谢废物排出体外。桃子中膳食纤维和果胶的含量也很高。果胶有助于排便，能够改善便秘、预防大肠癌。需要注意的是桃子和脂肪含量较高的食物一起食用，会阻碍脂肪的消化，造成腹泻。

除桃子以外，还应该多吃一些胡萝卜、南瓜等胡萝卜素含量很高的黄绿色蔬菜。胡萝卜素能够去除活性氧，保护黏膜组织，预防肺癌。

## [桃子沙拉]

●**原料** 桃子、猕猴桃各2个，苹果1个，开心果2大勺，柠檬汁少许；★**食疗沙拉汁** 酸奶6大勺，柠檬汁、绿茶粉各1大勺

- 1.桃子削皮切成瓣，淋上柠檬汁拌匀。
- 2.猕猴桃剥皮切成瓣，苹果带皮切瓣。
- 3.开心果磨碎。
- 4.酸奶中加入绿茶粉和柠檬汁制成沙拉汁。
- 5.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



**345kcal**



# 高血压

预防和治疗高血压需要食疗和运动同步进行，要降低胆固醇和体重，饮食不要太咸。

血压升高就会引起头痛、头晕、干渴、胸闷、心悸等症状。如果不及时采取措施，会导致动脉硬化、心肌梗死和中风等致命疾病，严重时危及生命。预防和治疗高血压需要食疗和运动同步进行，以降低胆固醇和体重。盐分会使血压升高，所以饮食不要太咸。要多吃富含钙的食物，钙能促使多余的钠排出体外。

黄绿色蔬菜和土豆、豆类、贝类、蔬菜、水果等都含有丰富的钙。血压升高，血管就会由于承受的压力增大而变得脆弱，此时多摄入一些优质蛋白质，如红蛤、蛤蜊、鲍鱼等，对高血压有一定疗效。柿子和荞麦具有强健血管的作用，因为柿子中带有涩味的单宁酸能够强化血管，对高血压和循环系统的疾病都有预防作用；荞麦含有丰富的芦丁，该成分能够强化血管，抑制血压升高。

## [豆腐荞麦芽沙拉]

●**原料** 豆腐1块，荞麦芽40g，蟹肉棒100g，紫洋葱1/4个，韭菜50g；★**食疗沙拉汁** 酱油4大勺，醋2大勺，柠檬汁、香油、糖各1大勺，芥末粒1小勺

- 1.豆腐切成方便食用的大小，在盐水中焯一下。
- 2.蟹肉棒撕成丝，荞麦芽洗净后去掉外皮滤干水分。
- 3.紫洋葱切丝，在冷水中浸泡一下去除辣味，韭菜切成和紫洋葱同样长度的段。
- 4.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 5.如图，将豆腐摆成一圈，在准备好的蔬菜上淋上沙拉汁拌匀，盛到豆腐中间即可。



**286kcal**



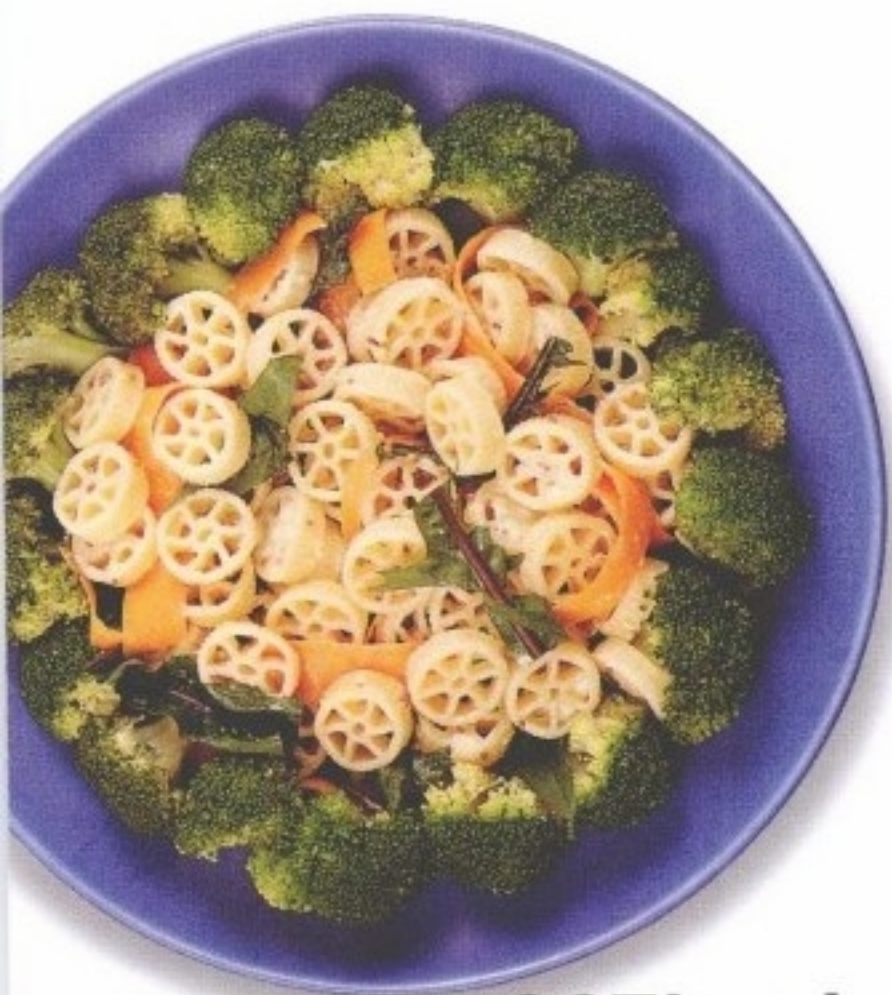
# 缓解眼睛疲劳

注意摄取保护皮肤和黏膜组织的维生素A、C、E等营养物质，充分休息，防止疲劳。室内灯光要明亮一些。

眼部和全身疲劳都会造成眼睛疲劳，要注意摄取保护皮肤和黏膜组织的维生素A、C、E等营养物质，充分休息，防止疲劳。室内灯光要明亮一些。

要缓解眼睛疲劳，就要特别注意摄取能保护视力的维生素A。动物性食物中的牛肝和猪肝，植物性食物中的胡萝卜、南瓜、菠菜、茼蒿是维生素A的主要来源。植物性食物中的胡萝卜素进入人体就会转化为维生素A，蔬菜的黄色越深，胡萝卜素的含量就越高。这类蔬菜最好不要生吃，应该用油烹制后食用，这样能提高胡萝卜素的吸收率。

葡萄、西瓜、蓝莓等水果中含有能缓解眼睛疲劳的“花青素”，它能促进视网膜色素成分“视紫红质”的再合成，起到保护视力的作用。另外，维生素C对眼睛黏膜的生成有一定帮助，柑橘、草莓、猕猴桃等水果中维生素C的含量都很丰富。维生素E能够刺激眼球细胞的活动，防止眼睛老化，杏仁、核桃、花生等坚果含有丰富的维生素E。

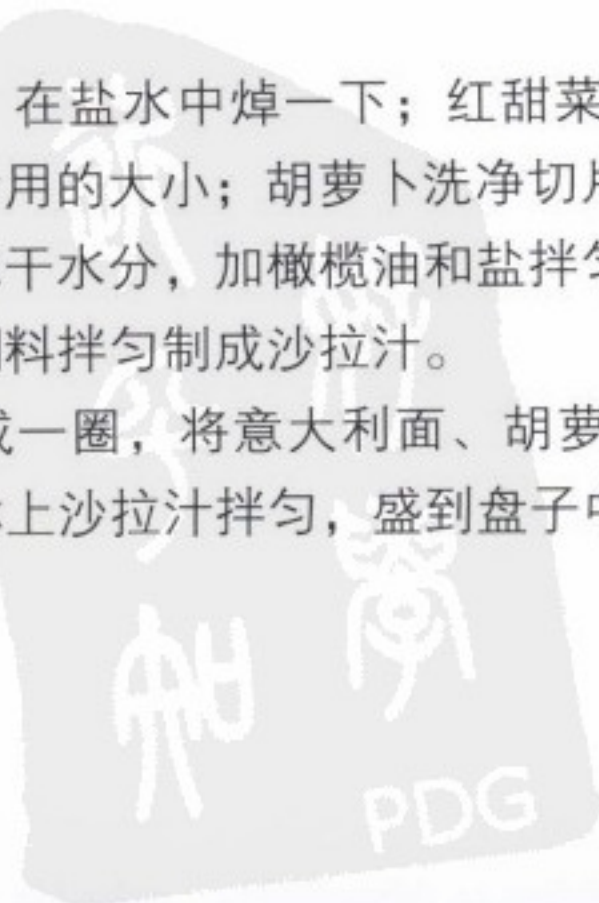


367kcal

## [西兰花意大利面沙拉]

●**原料** 西兰花1朵，红甜菜叶50g，意大利面（车轮形）100g，胡萝卜1/2个，盐、橄榄油适量；★**食疗沙拉汁** 蛋黄酱、鲜奶油各3大勺，柠檬汁、蜂蜜各2大勺，芥末粒1大勺

- 1.西兰花掰成小朵，在盐水中焯一下；红甜菜叶洗净滤干水分，切成方便食用的大小；胡萝卜洗净切片炒一下。
- 2.意大利面煮熟，滤干水分，加橄榄油和盐拌匀。
- 3.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 4.如图，西兰花摆成一圈，将意大利面、胡萝卜、红甜菜叶混合在一起，淋上沙拉汁拌匀，盛到盘子中即可。





# 毛发损伤

头发主要由蛋白质组成，一旦受损就要注意体内是否缺乏蛋白质，最好再补充一些维生素和矿物质。

头发主要由蛋白质组成，蛋白质含有大量氨基酸。当头发出现异常时，就要增加肉类、海鲜、鸡蛋等富含优质蛋白质食物的摄入量，以修复被损伤的部分。另外，最好同时补充维生素A、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、E和生物素等营养物质。

维生素A是毛发组织必需的营养物质，主要存在于动物性食物中，黄绿色蔬菜中含有可以转化为维生素A的胡萝卜素。黄油、奶酪、鸡蛋黄中含有维生素A，从菠菜、胡萝卜、南瓜等蔬菜中也能得到维生素A。维生素B<sub>2</sub>和头发主要的组成成分——蛋白质的代谢密切相关。牛奶、乳制品、黄绿色蔬菜、胚芽等含有丰富的维生素B<sub>2</sub>。维生素B<sub>6</sub>是蛋白质和脂肪代谢必需的物质，肉类、鱼类、谷物类、核桃、土豆、红薯含有丰富的维生素B<sub>6</sub>。杏仁、豆类、花生、芝麻、鸡蛋、牡蛎含有丰富的维生素E，它在防止黏膜损伤方面有重要作用。生物素有助于碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢。一旦缺乏就会出现脱发和少白头等症状。鸡蛋黄中生物素的含量最高，多吃蛋黄能够有效预防脱发和少白头。

## [菠菜奶酪沙拉]

●**原料** 菠菜300g，帕尔玛奶酪30g，大蒜5瓣，干辣椒1个，橄榄油少许；★**食疗沙拉汁** 橄榄油3大勺，醋2大勺，酱油1大勺，盐、糖各1小勺

- 1.菠菜洗净去根后滤干水分，奶酪切碎。
- 2.大蒜切片，锅中放入适量橄榄油，将蒜片炒至淡黄色，放入干辣椒炒出香味。
- 3.锅中放入菠菜快速翻炒后出锅。
- 4.在炒过菠菜的锅里放入制作沙拉汁的材料煮开。
- 5.菠菜装盘，淋上沙拉汁拌匀，撒上奶酪即可。



284kcal



# 痛经

痛经时吃一些富含维生素B<sub>6</sub>的食物可以缓解疼痛。最好不要吃橘子、柿子、猪肉、面食等。

许多女性在经期都有痛经症状，此时，应该补充一些维生素B<sub>6</sub>。维生素B<sub>6</sub>有助于缓解不适症状。金枪鱼、鲑鱼、青花鱼等鱼类和鸡胸肉、香蕉、红薯等含有丰富的维生素B<sub>6</sub>。如果月经前后身体出现浮肿，最好吃一些大豆、杏仁等富含镁的食物。此外，还要补充一些钙来镇定神经、促进血液循环。

月经前后要注意保暖，多吃暖体的食物，防止子宫受凉，要尽量避免橘子、柿子、啤酒、猪肉、面食等食物。

艾蒿是经期理想的食物，它能清洁血液，对子宫有保健作用，对月经失调和痛经有一定疗效。韭菜也对痛经有一定效果，能帮助排出污血，清洁血液，增加月经量，缓解痛经。经期可以适量饮酒，最好喝一些姜茶或大枣茶。



472kcal

## [韭菜艾蒿沙拉]

●原料 韭菜100g，艾蒿糕200g，虾皮30g，白菜芯8片；  
★炒虾皮调料 橄榄油1大勺，糖1小勺，芝麻少许；★食疗沙拉汁 酱油3大勺，糖2大勺，香油1大勺，尖椒1个，葱末、蒜末各2小勺，辣调味汁1小勺

- 1.韭菜、白菜、艾蒿糕切成方便食用的大小。
- 2.虾皮干炒一下，放入适量油炒匀，加糖炒至糖溶化后，撒上一些芝麻。
- 3.尖椒切片，与其他制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 4.将韭菜、白菜、艾蒿糕混合，淋上沙拉汁拌匀，再撒上炒好的虾皮即可。



# 头痛

猕猴桃、橘子等富含维生素C的食物能够缓解头痛。维生素E能够促进血液循环，对减轻头痛也有帮助。

头痛的原因很多，当头痛严重时要向医生咨询，同时配合食疗。猕猴桃、橘子等富含维生素C的食物能够缓解头痛。维生素E能够促进血液循环，对减轻头痛也有帮助。同时补充维生素C和维生素E效果更佳。要预防头痛，平时就要多吃一些富含B族维生素的食物。B族维生素能够保持大脑和神经的稳定，缺乏B族维生素时容易引起头痛。另外，还要多吃一些富含铁的肉类、鱼类、贝类、豆类、茼蒿、木耳、菠菜、萝卜干等。

如果是神经过敏、感冒引起的头痛，可以吃一些干明太鱼。菊花对慢性头痛有一定疗效。感冒引起的头痛、经常性头痛以及晕眩时可以吃一些菊花，对缓解头痛有一定效果。

头痛时，一日三餐要规律，如果不正常吃饭，血糖就会降低，同样会引起头痛。

## [干明太鱼菊花沙拉]

●**原料** 干明太鱼 1 条，紫苏叶 10 片，黑芝麻 1 大勺，糯米粉 1/2 杯，菊花 5 朵，芥菜 50g，生菜 10 片，食用油适量；  
★**干明太鱼酱料** 香油 2 小勺，蒜末 1 小勺，盐少许；  
★**食疗沙拉汁** 酱油、柠檬汁各 3 大勺，糖、香油、香葱末各 1 大勺

- 1.干明太鱼浸泡10分钟，去掉鱼鳞和鳍后切块，撒上盐和蒜末腌一下，裹上糯米粉；紫苏叶切碎。
- 2.剩下的糯米粉中加入紫苏叶和黑芝麻，再加入等量的水制成面糊，干明太鱼裹上面糊后放入锅中炸熟。
- 3.撕下菊花的花瓣，生菜切成合适的大小；
- 4.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 5.准备好的所有材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



467kcal



# 减肥

要减肥就要养成吃早餐的习惯，平时多吃富含膳食纤维的食物。辣椒的辣味能够刺激激素的分泌，对减肥也有一定功效。

减肥最重要的是吃早餐，同样的食物如果在早上吃不容易长肉，晚上吃就很容易发胖。这是因为人体内的激素在早晚的分泌量不同。早晨分解皮下脂肪的激素分泌较多，晚上则会减少。

减肥还要多吃富含膳食纤维的食物。膳食纤维吸收水分后体积就会增大，需要长时间咀嚼，所以能够提高血糖。这样有利于减少进食量，食物在胃肠中的停留时间长，可以保持长时间的饱腹感。

辣椒的辣味对减肥有一定效果，这种辣味源于“辣椒素”，它能刺激中枢神经，促进肾上腺素等激素的分泌，从而增加脂肪酶的活性，加速脂肪的分解。另外，辣椒素还能加快新陈代谢，促进体内脂肪的分解。食用较辣的食物时会觉得身上发热，正是由于这个原因，这和运动出汗有同样的效果。

## [辣椒黄瓜沙拉]

●**原料** 尖椒3个，红辣椒、黄瓜各1根，罗勒2片，鸡胸肉1块，盐、胡椒粉各少许；★**食疗沙拉汁** 酸奶6大勺，柠檬汁1大勺

- 1.辣椒洗净后切片。
- 2.黄瓜先用清水冲洗干净，抹上盐揉搓后再冲洗一遍，然后切成薄片；罗勒切碎。
- 3.鸡胸肉先用盐和胡椒粉腌一下，放入蒸笼蒸熟，晾凉后撕成方便食用的大小。
- 4.酸奶中加入柠檬汁制成沙拉汁。
- 5.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



164kcal



# 贫血

预防和治疗贫血所需的铁在动物性食物中含量很高。同时补充铁和维生素C，能够提高铁的吸收率。

缺铁没有什么明显症状，从外表上看不出来，因此很多人都不知道自己缺铁。我们平时就应该注意摄入充足的铁，虽然出现贫血时可以服用补铁制剂，但最好的办法还是食疗。

和植物性食物相比，动物性食物中铁的含量更高。肉类、红色肉质的鱼类、贝类、蛋类都含有丰富的铁。其中鸡蛋是治疗贫血最好的食物，裙带菜、海带、豆类、木耳、菠菜、茼蒿等也含有丰富的铁。

蔬菜中的铁与动物性食物中的铁相比，在人体内的吸收率比较低，要和橙子等富含维生素C的食物一起搭配食用。动物性食物中的铁和维生素C一起补充会效果更好，能够增加铁的吸收率。相反，膳食纤维、钙、豆类中的植酸、使茶叶带有涩味的单宁酸都会阻碍铁的吸收。所以要想通过食物补铁，饭后就不要喝红茶或咖啡，最好吃一些橙子。

## [泥蚶芹菜沙拉]

●原料 泥蚶400g，芹菜200g，梨1个；★食疗沙拉汁 鱼酱、糖各2大勺，酱油、蒜末、酸梅汁、苏子油各1大勺，辣椒粉1小勺

- 1.泥蚶浸泡在清水中吐净沙子。
- 2.锅中倒2杯水煮开，放入泥蚶，盖上锅盖焖一会儿，当泥蚶的壳张开后捞出，掏出贝肉。
- 3.把芹菜切成长度适中的段，梨去皮切成大小适中的块。
- 4.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 5.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



275kcal



# 皮肤老化

维生素是防止皮肤老化必需的营养物质。在摄取维生素的同时，还要保证规律的作息时间、充足的睡眠，这样才能保持皮肤健康。

维生素对于防止皮肤老化尤为重要。各种维生素对保护皮肤起着不同的作用。

如果缺乏维生素A，表皮中的角质层会因缺水而使皮肤干燥粗糙。维生素A只存在于动物性食物中，黄绿色蔬菜中的胡萝卜素进入人体后会转化成维生素A。黄油、奶酪、蛋黄中含有维生素A，菠菜、胡萝卜、南瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素可以在体内转化为维生素A。维生素E能够促进皮肤的新陈代谢，预防皱纹的产生和皮肤老化。芝麻、杏仁、鳄梨、花生中含有维生素E。

维生素C能够去除有害的活性氧，防止黑色素沉着和痣、雀斑等的产生，还参与胶原蛋白的合成，使皮肤细腻光滑。西兰花、甜椒、草莓、柿子、柑橘等富含维生素C，与富含维生素B<sub>2</sub>的牛奶、乳制品、黄绿色蔬菜等一起食用，能够促进角蛋白等蛋白质的代谢。此外，还要保证规律的作息时间、充足的睡眠，这样才能有效地保持皮肤健康。



244kcal

## [鳄梨蔬菜沙拉]

●原料 鳄梨、尖椒、胡萝卜、青甜椒、黄甜椒各1个，洋葱、紫洋葱各1/4个，圣女果10个，芹菜2根；★食疗沙拉汁 酸橙汁3大勺，香菜2根，盐1/4小勺，胡椒粉少许

1. 鳄梨切成两半，一半剥皮去籽，用叉子将梨肉碾碎，另一半带皮，只将梨肉挖出。
2. 5个圣女果用热水焯一下，剥皮切块；洋葱、辣椒切碎。
3. 将鳄梨肉、圣女果、洋葱和辣椒混合，淋上制作沙拉汁的原料拌匀；胡萝卜、甜椒、芹菜切成方便食用的大小。
4. 在挖掉梨肉的鳄梨中盛上步骤3中的材料，剩下的圣女果和蔬菜摆在盘中即可。



# 强筋壮骨

要想强筋壮骨，就要摄入充足的优质蛋白质，与蔬菜、水果一起食用效果更好。

肌肉等人体组织的基本组成成分是蛋白质，肉类、鱼类和豆类中含有丰富的蛋白质。和植物性食物相比，肉类和鱼类所含的蛋白质中必需氨基酸的含量更高，可强筋壮骨。但是动物性蛋白质中脂肪的含量也较高，所以最好和富含维生素和膳食纤维的蔬菜水果搭配食用。无花果、苹果、草莓、桃子等水果中含有果胶，与其他膳食纤维一起食用能够降低胆固醇、促进消化，因此在以肉类为主料的沙拉中最好搭配一些水果。

在动物性食物中，鸡肉强健筋骨的效果最理想。蛋白质被人体吸收后转化为氨基酸的代谢过程需要维生素B<sub>6</sub>的参与，鸡肉中不仅含有丰富的优质蛋白质，还含有维生素B<sub>6</sub>。此外，鸡肉比其他肉类更容易消化，非常适合肠胃不好的人食用。鸡胸肉和鸡里脊是蛋白质含量最高的部位，而且热量很低，对于想锻炼肌肉和减肥的人来说是理想的食物。

## [鸡肉沙拉]

●**原料** 鸡胸肉3块，莴苣1/2棵，无花果2个，葡萄干1大勺；  
★**鸡肉调料** 清酒1大勺，大蒜、姜各1瓣，盐、胡椒粉各少许；  
★**食疗沙拉汁** 芥末酱3大勺，蜂蜜、醋各2大勺，柠檬汁1/2大勺，盐少许

- 1.鸡胸肉切成合适的大小，撒上蒜片和姜片，淋上清酒、盐和胡椒粉拌匀，放在蒸笼中蒸熟，晾凉后撕成鸡丝。
- 2.莴苣和无花果切成方便食用的大小。
- 3.将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
- 4.准备好的材料装盘，撒上葡萄干，淋上沙拉汁拌匀。



590kcal



# 刺激食欲

维生素C和有机酸具有刺激食欲的作用。有机酸能够刺激味觉，维生素C能够去除体内有害的活性氧，恢复味觉增进食欲。

精神上的压力和肉体上的疼痛都会使胃口变差，尤其是炎热的夏天，更加没有食欲。这时，最好多吃一些能够促进肠胃蠕动、增进食欲的食物，其中最有代表性的就是柠檬。柠檬含有丰富的维生素C和有机酸，有机酸能够刺激味觉，从而增进食欲。柠檬的酸味会影响消化器官，刺激胃液分泌，促进胃部蠕动。

欧芹、水芹、茼蒿等蔬菜也能刺激味觉。消化不好、胃口变差时，最好吃一些萝卜等有助于消化的食物。栗子是很好的食物，它营养均衡，可以作为婴儿断奶后的辅食。身体虚弱、食欲不振时，栗子能够刺激食欲、恢复元气。生姜也能刺激食欲，其中含有分解淀粉和蛋白质的酶，能够促进消化，其特有的香味能够刺激胃液的分泌。吃一些意大利面等面食也可以增进食欲。如果再搭配一些酸甜味的水果或葡萄酒，效果更佳。



508kcal

## [栗子柠檬沙拉]

●原料 栗子、饺子各15个，红甜菜叶15片，橄榄油适量，柠檬少许；★食疗沙拉汁 酱油2大勺，糖、柠檬果肉、醋、苏子油各1大勺，紫苏1小勺

1. 栗子剥皮切成薄片。
2. 柠檬洗净后用热水冲一下，切成薄片。
3. 饺子用油煎到酥脆的程度。
4. 红甜菜叶洗净后切成方便食用的大小。
5. 将制作沙拉汁的柠檬果肉切成小丁，与其他材料混合制成沙拉汁。
6. 准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



# 肠胃保健

消化不良、胃疼、积食等肠胃疾病的原因是暴饮暴食、不规律的饮食习惯等，最好的方法是食疗。

肠胃是消化器官，是为人体提供能量的原动力。肠胃功能下降，就会导致消化不良、胃疼和胃溃疡等问题。最好的治疗方法是食疗，要保证规律的饮食，少食多餐。如果因压力造成了功能性消化不良，要避免摄入油腻的食物以减轻胃的负担。饭后最好休息一下，睡前不要进食。

卷心菜、土豆、萝卜、南瓜等都是保护肠胃的食物。其中，卷心菜含有保护胃的成分，能够强化胃黏膜，还能促进修复胃黏膜所必需的蛋白质的合成。土豆具有保护胃黏膜的作用，其中的泛酸对肠胃功能不好的人很有益。萝卜有助于淀粉的消化，积食的时候可以多吃一些萝卜，它含有丰富的促进消化的天然酶，因压力导致功能性消化不良的人也可以多吃一些萝卜。南瓜中 $\beta$ -胡萝卜素的含量很高，能够保护胃黏膜，南瓜中的糖分容易消化吸收，适宜肠胃功能较弱的人食用。

## [萝卜鲜虾沙拉]

●**原料** 萝卜200g，卷心菜叶4片，韭菜30g，虾15只，黑橄榄10颗，迷迭香、胡椒粉各少许；★**食疗沙拉汁** 苹果20g，菠萝1块，洋葱20g，橄榄油、醋各2大勺，糖1大勺，盐少许

- 1.萝卜洗净切片，在冷水中浸泡一下去除辣味后捞出。
- 2.卷心菜叶切丝，洗净滤干水分，韭菜切成方便食用的大小。
- 3.虾焯一下，剥皮，加入黑橄榄、迷迭香和胡椒粉腌制。
- 4.苹果削皮后切成小块，洋葱切碎，把苹果和洋葱以及其他制作沙拉汁的原料放入搅拌机打碎拌匀。
- 5.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



300kcal



# 预防糖尿病

现代人患糖尿病的原因是摄取的脂肪过多，膳食纤维能够起到预防糖尿病的作用。

糖尿病是调节血糖浓度的胰岛素不足而引起的疾病。现代人患糖尿病的原因是摄取的脂肪过多而影响了胰岛素的合成，膳食纤维具有预防糖尿病的作用。

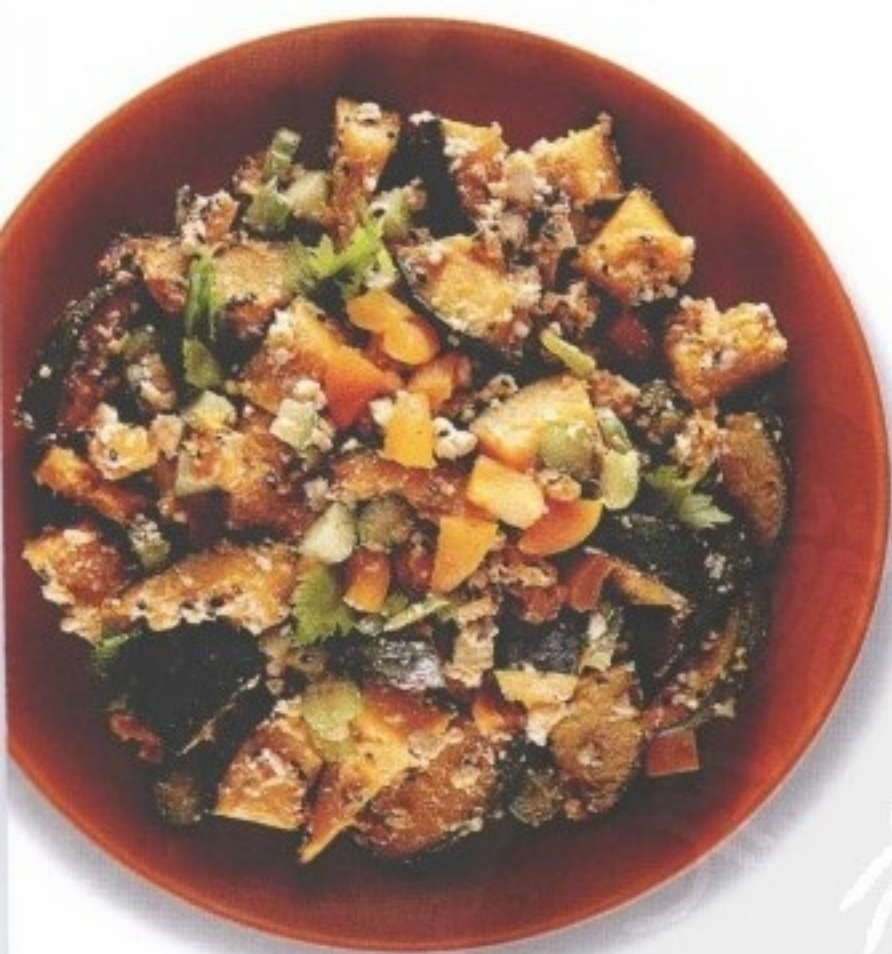
南瓜可促进胰岛素的分泌，减轻浮肿，适合糖尿病患者食用。南瓜中含有丰富的β-胡萝卜素，能够保持皮肤黏膜的健康。土豆的消化比较缓慢，不会使血糖骤然升高，它含有丰富的钙，而钙是合成胰岛素必不可少的物质，所以平时可以多吃一些土豆。豆类不仅热量低，而且富含膳食纤维，也是糖尿病患者的理想食物。可以经常食用豆芽、豆腐、豆奶等以豆类为原料的食品。糙米比精制米的膳食纤维含量高，而且含有丰富的蛋白质、无机物和B族维生素，适合糖尿病患者食用。

此外，荞麦、杏干、红薯、葡萄干、蒜苗、红豆等也是值得大力推荐的健康食品。

## [南瓜豆腐沙司沙拉]

●**原料** 南瓜1/2个，杏干10个，芹菜1根，面粉少许，橄榄油适量；★**食疗沙拉汁** 豆腐1/4块，醋2大勺，柠檬汁、花生黄油、葡萄酒、香油、黑芝麻各1大勺，盐1/2小勺，胡椒粉少许

- 1.南瓜洗净切成两半，去籽切块，裹上少许面粉，放入锅中煎至淡黄色。
- 2.杏干切碎，芹菜切丁。
- 3.将制作沙拉汁的材料放入搅拌机打碎拌匀，制成沙拉汁。
- 4.准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



225kcal



# 补充精力

芦笋、松子和虾是补充精力的代表性食物，能够提高身心活力并补充体力。

芦笋虽然是蔬菜，但它含有丰富的矿物质，天门冬氨酸的含量很高。天门冬氨酸是氨基酸的一种，参与氮的代谢和能量代谢，能够增强人体对疲劳的抵抗力。芦笋能够促进激素的分泌，中世纪的修道院禁止修女食用芦笋，因为其对补充精力非常有效。芦笋中的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>能够促进新陈代谢，从而防止疲劳物质的堆积。

在补充精力方面，虾的作用不亚于芦笋。中国古代医书就有虾能够保护肾脏并增强男性性功能的记载。虾含有丰富的优质蛋白质、钙、矿物质和B族维生素。松子是高热量的食物，铁的含量很高，适合贫血和需要提高精力的人食用。松子还含有丰富的维生素E，能够预防老化，其中的油脂成分由油酸和亚麻酸等不饱和脂肪酸组成，能够使皮肤富有光泽，并有清洁血管的作用。

## [鲜虾芦笋沙拉]

●**原料** 虾12只，芦笋10根，牛肉100g，竹笋罐头1个，清酒1大勺，葱白3厘米，大蒜2瓣，橄榄油适量，盐、白胡椒粉各少许；★**食疗沙拉汁** 松子粉8大勺，蒸虾的水5大勺，香油2大勺，盐、白胡椒粉各少许

1. 虾洗净，加清酒、蒜片和葱花拌匀腌一下，蒸约8分钟，剥出虾仁。蒸虾的水用于制作沙拉汁。
2. 牛肉煮熟后切成片。
3. 芦笋在盐水中焯一下。竹笋切半，再切成梳齿形状，加入盐和白胡椒粉拌匀，放入锅中炒熟，盛入碗中。
4. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁，准备好的材料装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



533kcal



# 健忘症

神经递质不足会引起记忆障碍。只要促进多巴胺和乙酰胆碱的生成，提高大脑活性，健忘症就可以减轻。

众所周知“吃核桃会变聪明”，因为坚果类食物中含有大脑必需的物质。坚果含有丰富的不饱和脂肪酸，是保持神经细胞正常活动的必需成分。维生素 B<sub>6</sub> 对生成神经递质必不可少。金枪鱼、鲑鱼、青花鱼等鱼类和鸡胸肉、香蕉、红薯等都含有丰富的维生素 B<sub>6</sub>。这些食物与牡蛎、豆类、鱿鱼、鳗鱼、荞麦等富含锌的食物一起食用，效果更好。

胆碱能够生成卵磷脂，形成神经细胞等的细胞膜，有助于增强记忆力。如果健忘症加重，就要多吃一些富含胆碱的红薯、玉米、肉类、豆类等食物。卵磷脂能够生成神经递质，对学习能力和记忆力都有影响。鸡蛋、豆类、大酱和鱼类中含有丰富的卵磷脂。维生素 E 具有预防衰老的作用，还能促进大脑的血液循环，提供充足的氧和营养，防止脑部废物堆积。大脑的血液循环顺畅，保持头脑清醒，记忆力自然就会增强。



372kcal

## [鲑鱼鳄梨沙拉]

●**原料** 熏制鲑鱼100g，鳄梨1/2个，莴苣叶5片，黑橄榄3颗，水瓜柳6个，洋葱1/2个，紫洋葱少许；★**鳄梨调料** 柠檬汁、橄榄油各1小勺，盐、胡椒粉各少许；★**鲑鱼酱料** 橄榄油1小勺，盐、胡椒粉、迷迭香各少许；★**食疗沙拉汁** 蛋黄酱3大勺，柠檬汁、蜂蜜各1大勺，山葵1小勺

1. 鳄梨去皮切条，用调料腌一下；鲑鱼也用酱料腌一下。
2. 莴苣撕成合适的大小，橄榄切片；水瓜柳滤干水分。
3. 洋葱和紫洋葱切丝，在冷水中浸泡一下去除辣味。
4. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁，如图，将鲑鱼、鳄梨、橄榄盛到莴苣上，淋上沙拉汁，撒上洋葱丝即可。



# 促进生长发育

一日三餐为我们提供能量，并促进激素的分泌，所以应该均衡摄入各种营养物质，尤其是增加蛋白质、钙、维生素的摄入量。

处于生长发育期的青少年要充分摄入帮助骨骼生长的钙、组成血液和肌肉的蛋白质以及促进生长的维生素。

钙直接影响着人体的生长发育，不仅有助于骨骼生长，还能增加骨密度，并与凝血、神经传导、肌肉活动有关。蛋白质构成了皮肤、骨骼和肌肉等身体组织，不仅参与体内重要物质的合成，还帮助头发、指甲等的生长，提高大脑的活性，促进生长激素的分泌。

生长发育必需的组氨酸在儿童体内的合成量较少，需要通过食物摄取来满足需要。鸡肉、火腿、奶酪、牛肉等含有丰富的组氨酸。为了保证身体的发育，规律的饮食习惯很重要。一日三餐为我们提供能量，并促进激素的分泌。如果饮食不规律，激素的分泌也会紊乱，影响生长发育。

## [鲜虾沙拉]

●**原料** 虾10只，金针菇50g，菊苣50g，生菜20片，黑橄榄10颗，面粉2大勺，鸡蛋1个，面包粉5大勺，橄榄油适量；★**食疗沙拉汁** 橄榄油3大勺，柠檬汁2大勺，切碎的罗勒1大勺，盐、胡椒粉各少许

1. 虾剥皮去除虾线，依次裹上面粉、鸡蛋、面包粉后放入锅中炸熟。
2. 菊苣和生菜洗净，切成方便食用的大小。
3. 橄榄切片，金针菇剪掉根部，切成长度适中的段。
4. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁。
5. 准备好的蔬菜和炸好的虾装盘，淋上沙拉汁拌匀即可。



420kcal



# 注意力

要想提高注意力，就要摄入富含蛋白质、脂肪和碳水化合物的食物。维生素B<sub>1</sub>、铁、卵磷脂和胆碱等对提高注意力都有帮助。

蛋白质不仅是肌肉和各脏器的组成成分，还能生成神经递质，是大脑的重要组成物质。其中，酪氨酸有助于集中注意力，牛奶、鱼类、肉类和清曲酱都富含酪氨酸。

葡萄糖能够改善脑细胞的功能，并提供充足的血糖。碳水化合物含有糖分和膳食纤维，是人体能量的源泉。最好从糙米、红薯、南瓜和土豆等食物中摄取碳水化合物。

人体获得能量还需要B族维生素的帮助。维生素B<sub>1</sub>是合成神经递质“乙酰胆碱”不可缺少的物质，有助于提高工作能力。猪肉、青花鱼、豆类、糙米中含有丰富的乙酰胆碱，与洋葱、大蒜、韭菜、大葱等一起食用效果更佳。洋葱和大葱能使头脑变得更加灵活。生菜、茼蒿等蔬菜中铁的含量很高，能够促进大脑的血液循环，改善大脑功能。卵磷脂和胆碱等营养物质能使神经传递的过程更加顺畅，对增强注意力有一定帮助。



448kcal

## [琥珀杂豆沙拉]

●**原料** 各种豆类、猪肉、茼蒿各200克，洋葱1/2个，干炸粉、水各1/3杯，橄榄油适量，盐少许；★**豆类调料** 糖1大勺，盐少许；★**食疗沙拉汁** 酱油3大勺，水、蜂蜜、苏子油各2大勺，淡芥末1小勺

1. 豆子洗净滤干水分，裹上干炸粉；豆子提前浸泡。
2. 干炸粉中倒入等量的水制成面糊，豆子裹上面衣后下锅炸熟，趁热撒上豆类调料拌匀。
3. 猪肉煮熟切丁，加盐拌匀。茼蒿切成方便食用的大小，洋葱切丝，在冷水中浸泡一下去除辣味后捞出。
4. 将制作沙拉汁的调料拌匀制成沙拉汁，淋在准备好的蔬菜和猪肉上，最后撒上炸豆子即可。



# 护肤美容

要想达到护肤美容的效果，就要多摄入奶酪、蛋黄、胡萝卜等可为人体提供维生素A的食物和草莓、尖椒、橙子、柿子、猕猴桃、菠菜等富含维生素C的食物。

维生素对保持皮肤健康起着非常重要的作用。特别是黄油、鸡蛋黄、奶酪和黄绿色蔬菜中含有丰富的维生素A和维生素C。一般的水果中维生素C的含量都很高，首屈一指的是草莓，它的维生素C含量是苹果的20倍，每天只要吃几颗草莓就能满足人体一天对维生素C的需求量。除此之外，尖椒、橙子、柿子、猕猴桃、菠菜、西兰花、羽衣甘蓝、西红柿等都含有丰富的维生素C。

青梅含有丰富的有机酸和维生素，凉粉具有调理角质和皮脂的效果，它们能使灰暗粗糙的皮肤变得透明光滑，丰富的矿物质能使干燥的皮肤变得水嫩柔滑。

黄瓜中钙的含量很高，有助于排出体内多余的钠，具有清除废物的作用。黄瓜中的维生素C能够促进新陈代谢，使皮肤和黏膜组织更加健康。黄瓜还具有美白功效，能够保持皮肤的清洁。除了健康的饮食，还要养成规律的饮食习惯、保证充足的睡眠。

## [柿子酸奶沙拉]

●**原料** 甜柿子4个，杏干3个，坚果2大勺，黄瓜1/2个，葡萄酒、薄荷叶各少许；★**食疗沙拉汁** 酸奶6大勺，盐少许

1. 柿子洗净，切掉上面的部分，将柿子挖空，挖出的柿子肉切成方便食用的大小。
2. 杏干上淋适量葡萄酒，稍微浸泡一下，切成小块。
3. 黄瓜挖掉中间的心，切块。坚果在锅中炒香后磨碎。
4. 酸奶中加入适量盐制成沙拉汁。
5. 在准备好的材料上淋入沙拉汁拌匀，盛到柿子里，放上一片薄荷叶装饰即可。



240kcal



## 沙拉真的有食疗效果吗？

人们常说“胃口好身体就好”，一般很容易理解为“喜欢吃的东西就要多吃、吃饱”，实际上这样的饮食习惯会给身体带来过重的负担，有营养过剩的危险。根据英国牛津大学理查德·多尔教授的研究，大约35%的癌症是不良饮食习惯引起的。

随着亚洲人饮食习惯的西方化，糖尿病患者越来越多。现代人患上糖尿病的原因是脂肪摄取过量而影响了胰岛素的合成。高血压、肥胖也是同样的道理，这些疾病都能从饮食习惯中找到原因。

蔬菜和水果中的膳食纤维能够预防上述疾病。膳食纤维在肠道中吸收水分，使摄入的食物体积变大，从而增加排便量，并吸附各种有害物质一同排出体外，帮助降低血液中的胆固醇含量。沙拉是以蔬菜和水果为主料的健康美食，每天吃一些沙拉，能够改善身体机能，使身体充满活力。沙拉还能预防细菌感染和不良饮食习惯造成的各种病症，蔬菜中不仅含有膳食纤维，还富含各种维生素和矿物质。

高血压患者忌食过咸的食物，要注意补充含钙的食物。水果和蔬菜中的钙有助于排出人体内多余的钠，具有调节血压的作用。钙还具有预防骨质疏松和镇定神经的功效。备感压力时，钙会随小便流失，压力较大，尤其是精神压力过大时要多补充钙。在食用富含钙的食物时，最好



搭配含有维生素D的食物。

预防感冒需要平时摄入充足的维生素来提高免疫力。胡萝卜和西兰花含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素，欧芹、甜椒、西兰花和柑橘含有丰富的维生素C。酒后最好多吃一些富含维生素C的橙子、柿子、西红柿等蔬果，以改善肝脏功能，减轻胃部不适。

失眠患者要多吃乳制品、豆类、花生、鸡蛋黄、香蕉等含有色氨酸的食物，和鳀鱼、胡萝卜、紫菜、橘子等富含钙的食物，它们对失眠有一定疗效。

治疗便秘，膳食纤维的效果最好。食用富含膳食纤维的食物，能增加排便量，促进大肠运动，使排便顺畅。扁豆、豌豆、大豆等豆类，以及苹果、香蕉、石花菜、牛蒡、卷心菜、裙带菜等食物含有丰富的膳食纤维。

吸烟者平时要多喝绿茶，多吃橙子、柿子、欧芹、草莓、桃子、西兰花等富含维生素C的食物。还要多吃富含胡萝卜素的食物，胡萝卜素具有去除使正常细胞发生癌变的活性氧的作用。

除此之外，沙拉还有很多药用价值，能够改善多种病症。就像不良饮食是导致疾病的原因一样，食疗也能成为治病救人的良方。当然，仅靠一碗沙拉是不能治愈疾病的，重要的是及时补充体内缺乏的营养物质，坚持良好的饮食习惯，均衡摄入各种营养。



## 附录 在家就能制作的97种健康沙拉汁



### 【橄榄油辣椒酱沙拉汁】

橄榄油4大勺+醋2大勺+柠檬汁1大勺+辣椒酱1/2大勺+辣调味汁1小勺+糖1小勺+蒜末1小勺



### 【橄榄油蜂蜜沙拉汁】

橄榄油4大勺+蜂蜜1大勺+醋1大勺+柠檬汁1大勺+芥末酱1大勺+切碎的尖椒1/2大勺+盐少许



### 【橄榄油大蒜沙拉汁】

橄榄油4大勺+切碎的大蒜1瓣+柠檬汁2大勺+醋1大勺+蜂蜜1大勺+盐少许+切碎的罗勒少许



### 【橄榄油洋葱沙拉汁】

橄榄油4大勺+1/4个切碎的洋葱+醋2大勺+芥末粒1小勺+盐少许+胡椒粉少许



### 【橄榄油柠檬沙拉汁】

橄榄油4大勺+柠檬汁1大勺+醋1大勺+蜂蜜1大勺+盐少许+胡椒粉少许



### 【橄榄油芥末粒沙拉汁】

橄榄油3大勺+芥末粒1大勺+醋1大勺+切碎的洋葱1大勺+蜂蜜1/2大勺+酱油1小勺



### 【橄榄油食醋沙拉汁】

橄榄油4大勺+醋1大勺+柠檬汁1大勺+蜂蜜少许+盐少许



### 【橄榄油罗勒沙拉汁】

橄榄油3大勺+切碎的洋葱3大勺+醋1大勺+柠檬汁1大勺+切碎的罗勒1小勺+盐少许+胡椒粉少许



### 【橄榄油辣椒沙拉汁】

橄榄油3大勺+干辣椒1个+醋2大勺+酱油1大勺+糖1小勺+盐少许



### 【橄榄油尖椒沙拉汁】

橄榄油2大勺+醋1大勺+切碎的尖椒1小勺+盐少许+胡椒粉少许





**[橄榄油胡椒沙拉汁]**

橄榄油4大勺+醋1大勺+柠檬汁1大勺+盐1小勺+胡椒粉少许



**[橄榄油辣味番茄酱沙拉汁]**

橄榄油3大勺+辣味番茄酱3大勺+醋2大勺+糖1大勺+盐少许



**[橄榄油碎洋葱沙拉汁]**

橄榄油3大勺+柠檬汁2大勺+切碎的洋葱2大勺+盐少许



**[橄榄油牛至沙拉汁]**

橄榄油2大勺+醋1大勺+糖1大勺+柠檬汁1/2大勺+盐少许+胡椒粉少许+牛至少许



**[橄榄油迷迭香沙拉汁]**

橄榄油4大勺+醋2大勺+盐1/4小勺+迷迭香少许



**[橄榄油洋葱汁沙拉汁]**

橄榄油5大勺+洋葱汁2大勺+柠檬汁1大勺+醋1大勺+盐1小勺+切碎的罗勒少许



**[橄榄油菠萝沙拉汁]**

橄榄油1大勺+菠萝罐头汁1大勺+醋1大勺+切碎的红辣椒1个+干牛至少许



**[橄榄油芥末酱沙拉汁]**

橄榄油4大勺+醋2大勺+切碎的洋葱1大勺+糖1/2大勺+芥末酱1小勺+盐1/2小勺+胡椒粉少许



**[橄榄油砂糖沙拉汁]**

橄榄油3大勺+醋1大勺+柠檬汁1大勺+糖1大勺+盐少许+干牛至少许



**[橄榄油酱油沙拉汁]**

橄榄油1大勺+酱油2大勺+醋1大勺+糖1大勺+柠檬汁1/2大勺+芥末粒1/2大勺





**[牡蛎沙司淀粉沙拉汁]**

牡蛎沙司3大勺+水1/2杯+糖2大勺+辣椒油2大勺+淀粉1大勺



**[酱油醋沙拉汁]**

酱油2大勺+醋2大勺+糖1大勺+蜂蜜1大勺+蒜末2大勺+辣椒粉1小勺



**[酱油香油沙拉汁]**

酱油4大勺+香油2大勺+糖2大勺+醋2大勺+香葱末2大勺+蒜末1大勺+切碎的尖椒1个+切碎的红辣椒1/2个



**[酱油松子粉沙拉汁]**

酱油3大勺+醋2大勺+糖2大勺+水2大勺+松子粉2小勺+香葱末2小勺+芝麻少许



**[酱油大蒜沙拉汁]**

酱油2大勺+水2大勺+大蒜3瓣+切碎的干辣椒1个+糖1大勺+料酒1大勺+香油1大勺+淀粉1/2大勺



**[海鲜沙司柠檬汁沙拉汁]**

海鲜沙司2大勺+柠檬汁3大勺+切碎的尖椒1大勺+糖1大勺



**[酱油芥末沙拉汁]**

酱油2大勺+醋2大勺+水1大勺+糖1大勺+淡芥末1小勺+生姜汁少许



**[酱油姜末沙拉汁]**

酱油3大勺+醋2大勺+蒜末1/2大勺+糖1大勺+姜末1小勺



**[酱油辣椒油沙拉汁]**

酱油3大勺+辣椒油1大勺+蒜末1大勺+糖1大勺+醋1大勺



**[微辣的酱油姜丝沙拉汁]**

酱油3大勺+醋3大勺+姜丝1大勺+糖1大勺+辣椒油1大勺





### [酱油柠檬沙拉汁]

酱油2大勺+醋2大勺+糖2大勺+柠檬汁1大勺+香油1大勺+芥末粒1/2大勺



### [酱油芝麻沙拉汁]

酱油1大勺+糖2大勺+香油1大勺+芝麻盐2小勺+辣椒粉1小勺+盐1小勺



### [酱油柚子沙拉汁]

酱油2大勺+糖2小勺+苏子油2大勺+柚子蜜饯1大勺+紫苏1小勺



### [羊奶酪橄榄油沙拉汁]

羊奶酪50g+橄榄油2大勺+柠檬汁2大勺+蜂蜜1大勺+切碎的罗勒1小勺



### [酱油蒜末沙拉汁]

酱油3大勺+醋2大勺+糖2大勺+辣椒油1大勺+水1大勺+蒜末1小勺



### [鱼酱汁沙拉汁]

鱼酱汁2大勺+糖2大勺+酱油1大勺+酸梅汁1大勺+蒜末1大勺+苏子油1大勺+辣椒粉1小勺



### [微辣的鱼酱汁沙拉汁]

切碎的尖椒1大勺+鱼酱汁1大勺+柠檬汁1大勺+糖1/2大勺+香油1小勺+蒜末1小勺



### [酱油番茄酱沙拉汁]

酱油1大勺+番茄酱3大勺+淀粉1大勺+切碎的尖椒1个+辣椒油2大勺+糖1大勺



### [酱油尖椒沙拉汁]

酱油4大勺+醋2大勺+香油2大勺+糖1大勺+蒜末1大勺+切碎的尖椒1大勺+生姜汁1小勺



### [辣椒酱葵花子油沙拉汁]

辣椒酱2大勺+汽水2大勺+葵花子油2大勺+柠檬汁2大勺+糖1大勺+蒜末1小勺+生姜汁少许





### [蛋黄酱沙拉汁]

蛋黄酱1/2杯+柠檬汁1大勺+蜂蜜1大勺+盐少许+欧芹粉少许



### [蛋黄酱奶酪沙拉汁]

蛋黄酱3大勺+奶酪3大勺+柠檬汁1大勺+切碎的欧芹1/2小勺+盐少许



### [蛋黄酱蜂蜜沙拉汁]

蛋黄酱4大勺+蜂蜜3大勺+柠檬汁1大勺+南瓜子1大勺+白胡椒粉少许+盐少许



### [蛋黄酱酸奶沙拉汁]

蛋黄酱3大勺+酸奶3大勺+柠檬汁1大勺+蜂蜜1大勺+盐少许



### [蛋黄酱山葵沙拉汁]

蛋黄酱1/2杯+蜂蜜1大勺+山葵1小勺



### [蛋黄酱柠檬沙拉汁]

蛋黄酱3大勺+柠檬汁1大勺+盐少许+胡椒粉少许



### [蛋黄酱白糖沙拉汁]

蛋黄酱1/2杯+柠檬汁2大勺+白糖2大勺+盐少许



### [蛋黄酱松子沙拉汁]

蛋黄酱1/2杯+松子3大勺+柠檬汁3大勺+蜂蜜1大勺



### [蛋黄酱辣调味汁沙拉汁]

蛋黄酱6大勺+糖2大勺+辣调味汁1大勺+盐1小勺+白胡椒粉少许+生姜汁少许



### [蛋黄酱酸黄瓜沙拉汁]

蛋黄酱8大勺+酸黄瓜1/4个+盐少许+胡椒粉少许





### [蛋黄酱菠萝汁沙拉汁]

蛋黄酱2大勺+菠萝罐头汁2大勺  
+盐少许



### [蛋黄酱洋葱沙拉汁]

蛋黄酱2大勺+切碎的洋葱2大勺  
+芥末酱1大勺+柠檬汁2小勺



### [蛋黄酱芥末粒沙拉汁]

蛋黄酱5大勺+芥末粒1大勺+糖  
1小勺



### [蛋黄酱橘子沙拉汁]

蛋黄酱3大勺+橘子汁1大勺+切  
碎的柚子皮1小勺+盐少许+胡  
椒粉少许



### [蛋黄酱迷迭香沙拉汁]

蛋黄酱6大勺+柠檬汁1大勺+迷  
迭香少许



### [蛋黄酱葡萄酒沙拉汁]

柠檬汁3大勺+蛋黄酱2大勺+奶  
酪2大勺+白葡萄酒2大勺+欧芹  
粉1小勺+盐少许



### [蛋黄酱咖喱沙拉汁]

蛋黄酱5大勺+柠檬汁2大勺+蜂  
蜜1大勺+咖喱粉1小勺



### [蛋黄酱大酱沙拉汁]

蛋黄酱3大勺+大酱1大勺+料酒  
2大勺+柠檬汁1大勺+蜂蜜1大  
勺+淡芥末1小勺+生姜末少许



### [蛋黄酱桂皮沙拉汁]

蛋黄酱1/2杯+柠檬汁2大勺+蜂  
蜜2大勺+桂皮粉1/4小勺



### [蛋黄酱菠萝沙拉汁]

蛋黄酱8大勺+菠萝2块+菠萝罐  
头汁3大勺+蒜末2小勺+盐少许





#### [酸奶沙拉汁]

酸奶3大勺+柠檬汁3大勺+蜂蜜  
少许



#### [酸奶山葵沙拉汁]

酸奶5大勺+柠檬汁2大勺+蜂蜜  
1大勺+山葵1小勺+胡椒粉少许  
+盐少许



#### [酸奶醋沙拉汁]

原味酸奶5大勺+醋1大勺+蜂蜜  
1大勺+柠檬汁1大勺+糖1/2大  
勺+盐少许



#### [酸奶罗勒沙拉汁]

酸奶5大勺+柠檬汁2大勺+蜂蜜  
1大勺+切碎的罗勒少许



#### [酸奶柠檬沙拉汁]

酸奶1杯+切碎的罗勒1大勺+蜂  
蜜1大勺+柠檬汁1大勺



#### [酸奶蛋黄酱沙拉汁]

酸奶1/2杯+蛋黄酱1大勺+蜂蜜  
1大勺+胡椒粉少许+盐少许



#### [酸奶咖喱沙拉汁]

酸奶1/2杯+咖喱粉1小勺+薄荷  
少许+盐少许



#### [鲜奶油辣调味汁沙拉汁]

鲜奶油3大勺+酸奶2大勺+柠檬  
汁1大勺+辣调味汁1/2大勺+蜂  
蜜1小勺+盐少许+胡椒粉少许



#### [酸奶蜂蜜沙拉汁]

酸奶8大勺+蜂蜜1大勺+醋1大  
勺+盐少许



#### [鲜奶油饴糖沙拉汁]

鲜奶油3大勺+饴糖1/4杯+水  
1/2杯+黄油1大勺+盐少许





### [香菇洋葱沙拉汁]

香菇1朵+洋葱1/4个+橄榄油3大勺+醋3大勺+黄油1大勺+盐少许



### [橘子柚子蜜饯沙拉汁]

橘子1个+柚子蜜饯2大勺+酱油1/2大勺+醋2大勺+香油2大勺+生姜汁少许



### [苹果醋沙拉汁]

苹果1/2个+醋3大勺+橄榄油3大勺+糖1大勺+盐少许+胡椒粉少许



### [草莓沙拉汁]

草莓3个+切碎的洋葱1大勺+醋1大勺+糖1小勺+盐少许



### [人参柠檬沙拉汁]

人参1/2根+柠檬汁2大勺+蜂蜜2大勺+糖蒜汁2大勺+淡芥末1小勺+盐少许+胡椒粉少许



### [西红柿橄榄油沙拉汁]

橄榄油2大勺+切碎的西红柿2大勺+柠檬汁1大勺+切碎的罗勒1小勺



### [碎洋葱生姜沙拉汁]

切碎的洋葱2大勺+生姜汁1/2小勺+葡萄酒3大勺+柠檬汁1大勺+蜂蜜1大勺+香油1大勺+盐少许+黄油少许



### [猕猴桃沙拉汁]

猕猴桃1/2个+洋葱末1大勺+醋1大勺+糖1小勺+盐少许



### [芒果沙拉汁]

芒果1/2个+橘子汁5大勺+醋1大勺+橄榄油1大勺+盐少许+欧芹少许+胡椒粉少许



### [生姜沙拉汁]

生姜汁1小勺+糖2大勺+醋2大勺+香油1大勺+盐少许





### [芝麻豆腐沙拉汁]

黑芝麻3大勺+豆腐1/4块+香油  
1大勺+蒜末1小勺+盐1小勺



### [豆腐沙拉汁]

豆腐1/6块+豆油1/2杯+橄榄油  
2大勺+醋2大勺+糖1大勺+盐1  
小勺



### [芝麻酱油沙拉汁]

芝麻盐4大勺+酱油2大勺+醋2  
大勺+糖1大勺+香油1小勺



### [芝麻花生黄油沙拉汁]

芝麻3大勺+醋3大勺+糖1大勺+  
柠檬汁1大勺+香葱末1大勺+花  
生黄油2小勺+酱油1小勺+盐少  
许



### [芝麻蛋黄酱沙拉汁]

磨碎的芝麻2大勺+蛋黄酱3大勺  
+柠檬汁2大勺+酸梅汁1大勺+  
酱油1小勺



### [松子蛋黄酱沙拉汁]

松子2大勺+蛋黄酱2大勺+柠檬  
汁2大勺+蜂蜜1大勺+盐1小勺



### [芝麻柠檬汁沙拉汁]

芝麻2大勺+柠檬汁1大勺+蛋黄  
酱3大勺+香油1大勺+酱油1/2  
大勺



### [紫苏粉酱油沙拉汁]

酱油2大勺+苏子油2大勺+柠檬  
汁2大勺+紫苏2小勺+生姜末1  
小勺



### [花生沙拉汁]

花生3大勺+醋3大勺+菠萝罐头  
汁2大勺+松子1大勺+糖1大勺+  
香油1大勺+芥末2小勺+白胡椒  
粉少许+盐少许



### [微酸的紫苏酱油沙拉汁]

酱油2大勺+紫苏1大勺+苏子油  
1大勺+糖1大勺+醋1大勺+姜末  
1小勺





#### [芥末蛋黄酱沙拉汁]

淡芥末2大勺+醋2大勺+糖1大勺+蛋黄酱1小勺+酱油1小勺+盐少许



#### [芥末酱蜂蜜沙拉汁]

芥末酱1大勺+蜂蜜1/2大勺+柠檬汁1/2大勺+蒜末少许+盐少许



#### [微辣的芥末沙拉汁]

淡芥末1大勺+辣椒粉1大勺+醋2大勺+糖1大勺+蒜末2小勺+盐1小勺+生姜汁少许



#### [芥末酱花生沙拉汁]

水3大勺+磨碎的花生2大勺+淡芥末1小勺+醋2大勺+糖1大勺+酱油1小勺+盐少许+胡椒粉少许



#### [甜甜的芥末蛋黄酱沙拉汁]

蛋黄酱3大勺+糖2大勺+醋1大勺+淡芥末1大勺+盐1小勺



#### [芥末醋沙拉汁]

淡芥末2大勺+醋2大勺+糖1大勺+盐1/4小勺+酱油少许



#### [芥末柠檬沙拉汁]

淡芥末1大勺+柠檬汁2大勺+糖1大勺+酱油1小勺+盐少许

